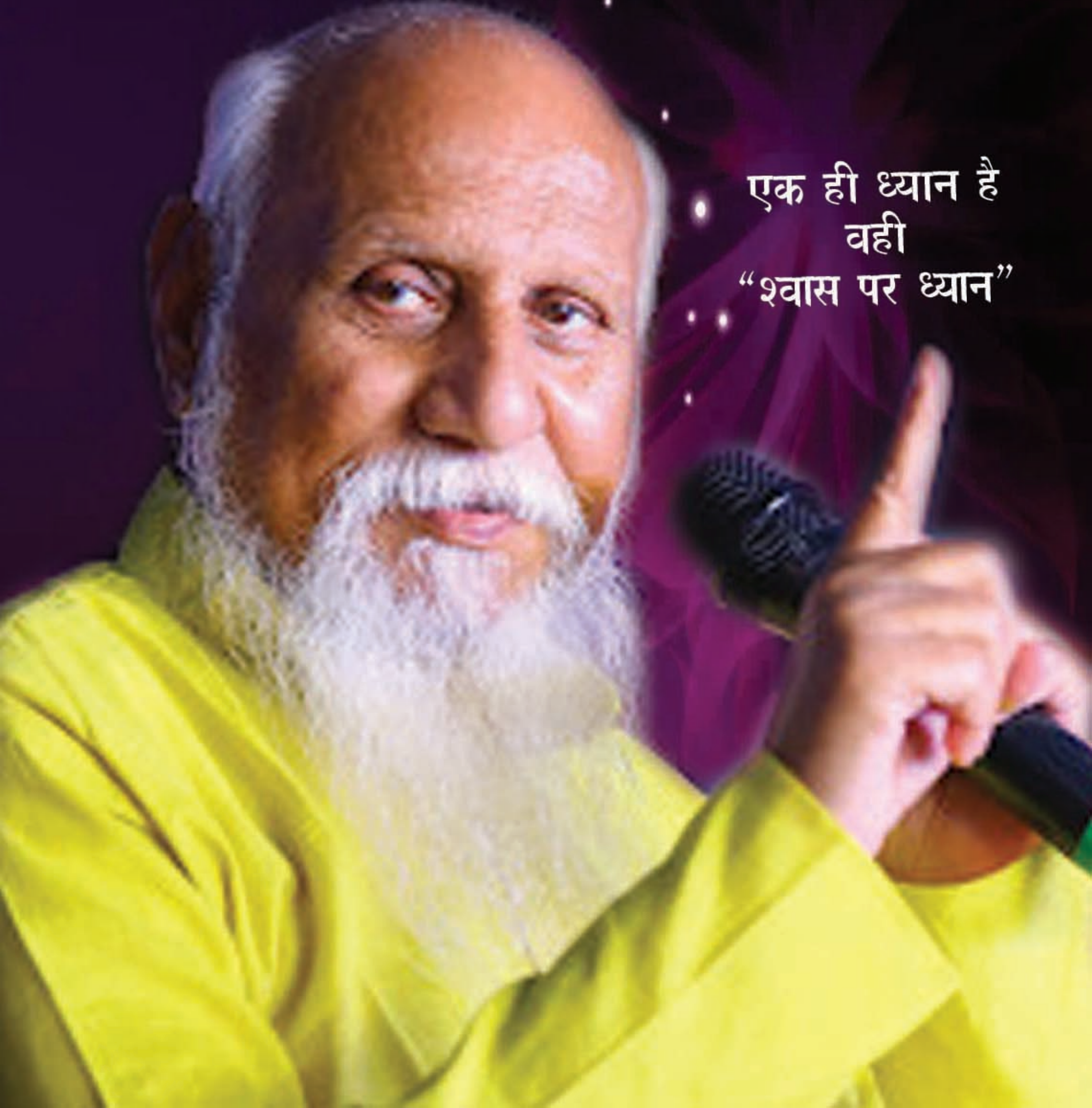
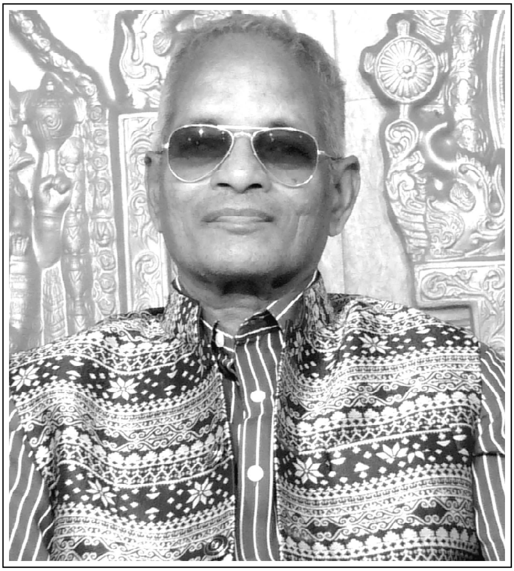
'गैडिंग' क्यों ध्यान नहीं ?

तटवर्ती वीर राघवराव



‘गौडिंग’
क्यों ध्यान नहीं ?



लेखक : श्री तटवर्ती वीर राघवराव

हिन्दी अनुवादः श्रीमति तम्मन श्रीलता

For Books Please Contact :
TATAVARTHI VEERA RAGHAVARAO
Tatavarivari Street, BHIMAVARAM-534201.
W.G.Dist., A.P. Ph: 94403 09812

Rs.120/-

सूची

1. ध्यान क्या हैं। 5

2. पतंजलि महर्षि 'निर्विषयं मनः ध्यानं' 9

3. ध्यान क्या है?कुछ करना नहीं, कुछ भी नहीं करना। 10

4. ध्यान का मतलब 'निर्गुणाराधना' 11

5. ध्यान का अर्थ है 'सत्य की शरण लेना'। 13

6.बडों ने कहा है कि निराकार ध्यान करना चाहिए।........................16

7.पारलौकिक स्थिति तक पहुँचना। 17

8.राजयोग का अभ्यास।...18

9.ध्यान करना योगी होना है।..19

10.प्रकृति में होना। 20

11.अलौकिक अवस्था ही ध्यान है। 20

12.भगवान श्रीकृष्ण ने भृगु स्थान पर ध्यान केंद्रित करने को कहा।....21

13.सुप्रा कॉन्शियस स्टेट।..25

14.मन के महत्व को कम करना।...26

15.हिंसा छोड़ो! हंसा पकडो!...28

16.चार प्रकार के 'मोक्ष मार्ग'।...29

17.बुजुर्ग क्या कहते हैं? 32

18.एकाग्रता - ध्यान। 33

19.ध्यान करने वालों को भगवान पसंद करते हैं। 35

20.‘श्वास पर ध्यान’ और ‘गैडिंग ध्यान’ में अंतर। 37

21.गौतम बुद्ध 39

22.शंकराचार्य 40

23.सत्य साई बाबा 42

24.एकल चेतना (Single Concious) - सामूहिक चेतना। (Group Concious) 43

25.भावना महान नहीं है, सत्य महान है। 44

26.योगियों के संदेश 46

27.ध्यान एक पवित्र कार्यक्रम है। 53

28.गैडिंग करने में संदेह। 55

29. गैडिंग में विचार नहीं आते हैं । 59

30.गैडिंग कराने वाले भी पत्रीजी के शिष्य है ना ? 60

31.पत्री जी ही पी.एम.सी. चला रहे हैं ना? ‘गैडिंग ज़ूम’ को प्रारंभ किया है ना? ... 61

32.यदि गैडिंग ध्यान नहीं है तो पत्री जी इसका खंडन क्यों नहीं करते? 64

33.गैडिंग में बीमारियाँ कम होने के बारे में। 65

34. तरह तरह के ध्यान 72

35.‘जे.टी.टी.पी.’ (सच्चे रास्ते की ओर यात्रा) 74

36. प्रकाश से जुड़ाव। 75

37.कर्म प्रक्षालन ध्यान - कर्म विपाक ध्यान। 76

38. धन ध्यान। 78

39. संकल्प ध्यान। 79

40.गुडाकेश। 80

अनुबंध

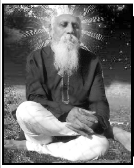
ब्र्म्मर्षि पत्री जी की पुस्तकें

1. आनापानसति- 84

2. आत्म शास्त्र- 97

3. अप्पो दीपो भव- 99

4. श्वास विज्ञान ज्योति- 105



ध्यान करने का विधान
श्वास पर ध्यान

उचित आसन पर आराम से बैठकर दोनों हाथो को मिलाकर दोनों आँखों को बंद कर स्वाभाविक रूप से होने वाले उच्छवास निश्वासों को ध्यान देना चाहिए।

अनेकानेक विचार मन में आते हो तो उन्हें काटते हुए फिर से श्वास पर ही ध्यान देना चाहिए। क्रमशः विचार रहित स्थिति प्राप्त हो जाएगी। चित्तवृत्तियों का निरोध होगा, मन निर्विषय हो जाएगा, मन शांत होगा, वही ध्यान स्थिति है।

इस निर्विचार स्थिति में अनेकानेक शारीरिक नाड़ी मण्डल आत्मानुभवों को ध्यान देते रहना चाहिए। उस स्थिति में विश्वमय प्राणशक्ति अपार रूप से शरीर में प्रवेश कर नाडी मण्डल का शुद्धिकरण करती है।

इस शक्ति के कारण सारी बीमारियां दूर होंगी नाडीमंडल की शुद्धि से कर्म नष्ट होंगे।

प्रत्येक दिन जिसकी जितनी उम्र हो उतने मिनट दिन में दो बार अवश्य ध्यान करना चाहिए।

‘गौडिंग’
क्यों ध्यान नही ं?

ध्यान क्या हैं।

पत्री जी ने कहा कि ध्यान, “श्वास पर ध्यान” है। हमें अपना ध्यान सांस पर रखना चाहिए। याने हमें सांस के साथ रहना चाहिए।

इसी को गौतम बुद्ध ने पाली भाषा में “आनापानसति” कहा है। इसका अर्थ है... “आन” का अर्थ उच्छ्वास, “अपान” का अर्थ निश्वास, “सति” का अर्थ साथ रहना।

इसका अर्थ है हमारा सांस लेने और छोड़ने के साथ होना। इसलिए पत्री जी, ध्यान का अर्थ ‘श्वास पर ध्यान’ कहते हैं। अगर आप ‘श्वास पर ध्यान’ करते हैं तो क्या होता है? चलो पता करते हैं। पत्री जी ने क्या कहा है? ध्यान करते समय दोनों हाथों को सामने की ओर बांधकर अर्थात उँगलियों में उँगलियाँ डालकर पैरों को मोडकर और आंखें बंद करके बैठना चाहिए। ऐसे बैठने पर किसी को भी विचार आते है। तब विचार आए तो विचारों को काटकर, ‘श्वास पर ध्यान’ लगाना चाहिए।

जैसा कि पत्री जी कहते हैं, जो लोग ‘श्वास पर ध्यान’ करते हैं, वे धीरे-धीरे अपने विचारों को कम कर लेंगे और निर्विचार स्थिति में पहुंच जाएंगे। उस अवस्था को ‘ध्यान’ कहा जाता है।

उस अवस्था में सांस का कोई अवलोकन नहीं होता है। याने ध्यान नहीं होगा। इसे ‘अध्यास’ कहा जाता है। इसलिए यह जानना चाहिए कि ‘अध्यास’ ही ध्यान है।

इस पूरी प्रक्रिया को ध्यान कहा जाता है। ऐसी अवस्था केवल “श्वास पर ध्यान” द्वारा ही प्राप्त की जा सकती है, और कोई रास्ता नहीं है। इसलिए पत्री जी ने कहा “श्वास पर ध्यान”। इसलिए पत्री जी ने कहा ध्यान का अर्थ है निर्विचार अवस्था। यह जानना चाहिए कि यह निर्विचार की स्थिति क्या है?

दूसरे शब्दों में, मन ही सोचता है, और उस अवस्था में विचार नहीं होते, इसलिए हम यह भी कह सकते हैं कि “ध्यान वह अवस्था है जिसमें मन खाली होता है”।

दूसरे शब्दों में, उस अवस्था में मन पूरी तरह से काम नहीं करता, इसलिए ध्यान को “एक ऐसी अवस्था” भी कहा जा सकता है “जहाँ मन काम नहीं करता”।

दूसरे शब्दों में, “मन की शांति की स्थिति” भी कहा जा सकता है।

यहाँ हम देख सकते हैं कि ध्यान की अवस्था में मन पूरी तरह काम नहीं करता। इसलिए जान लेना चाहिए कि मन जब कुछ कर रहा है, वह ध्यान नहीं है।

इसके अनुसार, मन से जो कुछ भी किया जाता है वह ध्यान नहीं है।

देखिये, गैडिंग करनेवाले मास्टर कुछ न कुछ बोलते ही रहते है। जो आंखें बंद करके बैठते हैं, और उन वचनों को सुनते हैं, तो जैसा वे कहते हैं वैसी ही कल्पना करते हैं। याने तब उनका मन काम करता ही रहता है।

इसलिए कहा जाता है कि गैडिंग करना ध्यान नहीं है। इसलिए पत्रीजी कहते हैं कि 1. कोई नाम नहीं।, 2. कोई मंत्र नहीं। 3. कोई रूप नहीं।

नाम

नाम क्यों नहीं? कई लोग अपने पसंदीदा भगवान के लिए अपनी आँखें बंद कर लेते हैं। मन में भगवान के नाम का स्मरण करते हैं। कुछ लोग अपने मन में कृष्ण, कृष्ण सोचते हैं। कुछ लोग अपने मन में राम, राम सोचते हैं, और कुछ भक्त मन में बाबा, बाबा सोचते हैं।

ऐसे वे अपनी आंखें बंद कर के अपने मन में उस भगवान का नाम याद करते हैं। इसका मतलब है कि उनका मन यहाँ काम कर रहा है।

मंत्र

कुछ लोग अपने गुरुओं से मंत्र प्राप्त करते हैं। याने उनके गुरु उन्हें एक मंत्र देते हैं और कहते हैं कि आंखें बंद करके मन ही मन उसका जाप करो। वे कहते है कि “मुझे अपने गुरु से मंत्रोपदेश प्राप्त हुआ”।

वह अपनी आँखें बंद कर के गुरु द्वारा दिए गए मंत्र का अपने मन में बार-बार जाप करते हैं। और कुछ हाथ में माला लेकर, उसे फेरते रहते हैं और एक ही मंत्र का जाप करते रहते हैं। ऐसा लगता है कि यहाँ भी उनका मन काम करता रहता है। वे आँखें बंद करके जाप करने की वजह से वे सोचते हैं कि हम ध्यान कर रहे हैं।

रूप

कुछ लोग, अपने गुरु की सलाह का पालन करते हुए, आंखें बंद करके ऊपर से नीचे, नीचे से ऊपर... मन में अपने इष्ट देव के स्वरूप की कल्पना करते हैं। यहाँ भी उनका मन काम करता रहता है, लेकिन उन्हें लगता है कि वे ध्यान कर रहे हैं।

लेकिन इन सब में वे अपने मन का प्रयोग कर रहे हैं। इसलिए मन का उपयोग करने के अभ्यास को 'जप' कहा जाता है और इसे 'ध्यान' नहीं कहते हैं। इसलिए पत्रीजी ने कहा कोई नाम नहीं। किसी मंत्र की आवश्यकता नहीं। कोई रूप भी नहीं है।

कारण क्या है? आंखें बंद करके नामस्मरण करना 'नाम जप' कहलाता है। किसी मंत्र के जाप को 'मंत्र जप' कहते हैं। रूप पर ध्यान केन्द्रित करना 'रूप जप' कहलाता है। साथ ही शब्दों पर ध्यान केंद्रित करना 'गैडिंग जप' कहलाता है। इसलिए यह जानना चाहिए कि गैडिंग करना नाम जप है ध्यान नहीं। इसलिए 'श्वास पर ध्यान' ही केवल ध्यान होता है, और कुछ भी ध्यान नहीं है।

इसलिए यह जान लें कि मन के विचार रहित होने को ही ध्यान कहा जाता है।

ध्यान तब होता है जब मन बंद होता है

इसलिए समझ लें कि '**आंखों को बंद करके किए गए सभी अभ्यास ध्यान नहीं होते हैं, बल्कि मन के विचार रहित होने पर ही ध्यान होता है।**'

साथ ही, सभी गैडिंग लोग ध्यान नहीं कर रहे हैं। कारण है कि जो

गैडिंग करते हैं, वे मास्टर की बात मन से सुनते ही रहते हैं। इसलिए इनका मन गैडिंग में काम करता है।

इसलिए, गैडिंग को शब्द 'जप' कहा जाता है, न कि 'ध्यान'।

दूसरे शब्दों में, "गैडिंग" ध्यान नहीं है, 'जप' है।

इस का अर्थ है कि ये सब गैडिंग ध्यान नहीं गैडिंग जप कर रहे हैं।

इसके अलावा, ध्यान में जो शक्ति प्राप्त होती है, वह जप में प्राप्त नहीं की जा सकती। जप से उतना लाभ नहीं मिलता जितना ध्यान से मिलता है।

एक तरह से, वे ध्यान नहीं करते। इसलिए जो गैडिंग कर रहे हैं, उन्हें कोई प्राण शक्ति नहीं मिलती है। क्यों? क्योंकि अपार ब्र्म्मांडीय ऊर्जा केवल ध्यान की अवस्था में ही प्राप्त की जा सकती है, अर्थात उस अवस्था में, जहाँ मन काम नहीं कर रहा हो।

इसलिए पत्री जी ने स्पष्टता से कहा, कि कोई नाम नहीं, कोई मंत्र नहीं, कोई रूप नहीं । इसका मतलब है कि किसी भी चीज पर ध्यान करने की जरूरत नहीं है। लेकिन जिन्हें पत्री जी की बात समझ में नहीं आई, वे 'शब्द' पे ध्यान करवा रहे है। ऐसे करते हुए वे गैडिंग मैडिटेशन नाम देकर कहते है कि वे ध्यान करवा रहे हैं। लेकिन यह जानना चाहिए कि वे जो करते हैं वह जप है, ध्यान नहीं।

क्यों? हम जो भी करें, हमारी मेहनत व्यर्थ नहीं होनी चाहिए। हमें जीवन नहीं गंवाना चाहिए। जब हम कड़ी मेहनत करते हैं, तो हमें परिणाम मिलना चाहिए। निष्फल साधनों से कोई लाभ नहीं है।

इसलिए अपने विवेक का प्रयोग करें। यह ज्ञात होना चाहिए कि ध्यान का अर्थ आँखें बंद करना नहीं है, इसका अर्थ आँखें बंद करके कुछ करना नहीं है, ध्यान का अर्थ आँखें बंद करके 'कुछ नहीं करना' है, न केवल शरीर, इंद्रियों, मन को भी काम नहीं करना चाहिए। नहीं तो हम विफल हो जाएंगे। यह ज्ञात होना चाहिए कि बिना फल की साधना वृधा प्रयास बनेगा।

तो चलिए 'श्वास पर ध्यान' रखें जैसा कि पत्री जी ने कहा है।

आइए सही ध्यान करें।

पतंजलि महर्षि
‘निर्विषयं मनः ध्यानं’

पतंजलि महर्षि ने ध्यान के बारे में स्पष्टता से कहा हैं कि “निर्विश्य मनः ध्यानम”। इसका मतलब है मन में कोई भी विचार नहीं होना चाहिए । और मन में क्या होता है? विचार। याने ध्यान विचारों से छुटकारा पाने के लिए है।

स्वाभाविक रूप से मन का काम है सोचना! इसलिए अगर कोई सोच रहा है तो उसका मन काम कर रहा है। और अगर मन में कोई विचार नहीं है तो समझना है कि मन काम नहीं कर रहा है। क्योंकि मन का काम है सोचना। इसलिए, उस स्थिति से आसानी से जुडने का तरीका पत्री जी द्वारा सिखाया गया ‘श्वास पर ध्यान’ है।

इसलिए, गैडिंग करने में मन काम करता रहता है, इसलिए यह जानना चाहिए कि गैडिंग करना ध्यान नहीं है।

ध्यान क्या है?
कुछ करना नहीं, कुछ भी नहीं करना।

स्वाभाविक रूप से मनुष्य जो कुछ भी करता है, अपनी इंद्रियों से करता है। ध्यान का अर्थ है इंद्रियों से कुछ न करना। इन्द्रियाँ दो प्रकार की होती हैं। 1. बाह्य इन्द्रियाँ, 2. आंतरिक इंद्रिय।

1. बाह्य इन्द्रियाँ दो प्रकार की होती हैं - A) कर्मेन्द्रियाँ , B) ज्ञानेन्द्रियाँ,

A) कर्मेन्द्रियाँ :- ये पाँच हैं - 1. हाथ, 2. पैर, 3. मुँह, 4. गुदा, 5. मूत्रमार्ग।

B) ज्ञानेन्द्रियाँ :- ये पाँच हैं - 1. आंखें, 2. नाक, 3. जीभ, 4. त्वचा, 5. कान।

2. आंतरिक इंद्रिय का अर्थ है मन।

मनुष्य बाहरी इंद्रियों और आंतरिक इंद्रिय मन के साथ कुछ नहीं करना चाहिए। याने बाहरी इंद्रियों को काम नहीं करना चाहिए। यहाँ तक कि आंतरिक इंद्रिय मन को भी काम नहीं करना चाहिए। यहाँ बाह्य इंद्रियों को निष्क्रिय और नियंत्रित किया जा सकता है। लेकिन भीतर का मन हमारी बात नहीं सुनता। यह हमारे नियंत्रण में नहीं होता है।

लेकिन जिस स्थिति में मन काम नहीं कर रहा है, उस स्थिति को प्राप्त करने का तरीका पत्री जी द्वारा सिखाया गया ध्यान, 'श्वास पर ध्यान' है। इस 'श्वास पर ध्यान' से कोई भी व्यक्ति आसानी से कुछ न करने की स्थिति याने ध्यान स्थिति तक पहुँच सकता है।

ध्यान का मतलब 'निर्गुणाराधना'

कुछ करना सगुणाराधना कहलाता है। कुछ न करना निर्गुणाराधना कहलाता है।

क्योंकि गुण का संबंध मन से होता है। इसलिए मन से किया गया जो कुछ भी ईश्वर से संबंधित है वह सगुण पूजा है।

इस प्रकार, यदि मन से इष्ट देव का नाम स्मरण किया जाए, गुरु के उपदेश के द्वारा प्राप्त मंत्र को मन से जप किया जाए, मन में ऊपर से नीचे तक, नीचे से ऊपर तक इष्ट देव के रूप की पूजा की जाए, तो वह सगुण पूजा हो जाती है। मन के द्वारा की गई सगुण पूजा जप कहलाती है।

लेकिन ईश्वर निराकार है। इसलिए मानवीय इंद्रियों से ईश्वर को देखना और जानना संभव नहीं है। इसलिए ईश्वर को जानने और देखने के लिए निर्गुण की उपासना करनी चाहिए। तभी ही निर्गुण अवस्था को प्राप्त कर सकते हैं। तभी ईश्वर का बोध हो सकता है।

भगवद्गीता में यही कहा गया है।

त्रैगुण्यविषया वेदा निस्त्रैगुण्यो भवार्जुन ।
निर्द्वन्द्वो नित्यसत्त्वस्थो निर्योगक्षेम आत्मवान ।। (2-45)

तात्पर्य :- हे अर्जुन! वेद सभी विषय की त्रिगुणात्मक प्रकृति को प्रकट करते हैं। आप वह हैं जिन्होंने त्रिगुणों को त्याग दिया है, जो द्वैत से मुक्त हैं, जिन्होंने हमेशा पवित्रता का सहारा लिया है,

ऐसा कहा जाता है कि योग और क्षेम में दृष्टि न होनेवाले, आत्मज्ञानी बनो।

त्रिगुणें का मतलब तमोगुण, रजोगुण और सत्वगुण हैं। भगवान श्री कृष्ण ने सिखाया कि व्यक्ति को इन तीनों को पार करना चाहिए और निर्गुण तक पहुंचना चाहिए, अर्थात दिव्य अवस्था तक पहुंचना चाहिए।

ये तीन गुण मन के गुण हैं। इसके अनुसार, मन है तो वह त्रिगुणों में है। यह ऐसा है कि मन के अतिक्रमण से ही त्रिगुणों का अतिक्रमण है।

लेकिन जैसे पत्रीजी ने कहा है 'श्वास पर ध्यास' रखने से त्रिगुणों को पार कर सकते और निर्गुण स्थिति में उपस्थित हो सकते है। अंत में भगवद स्थिति को प्राप्त कर सकते हैं।

लेकिन गैडिंग करने वाले मन के पास रुक जाते हैं। वे तीनों को पार नहीं कर सकते। इसलिए गैडिंग करना ध्यान नहीं है। सगुणाराधना का अर्थ है 'झूठ की पूजा'। लेकिन निर्गुण पूजा का अर्थ है 'सच्ची आत्मा याने ईश्वर' की पूजा करना। इसलिए पत्री जी ने अपने 18 आदर्श सूत्रों में से एक, 14 सूत्र में कहा है, 'कोई मूर्ति पूजा नहीं, केवल सच्ची पूजा'। कारण यह है कि मूर्ति झूठी होती है। मूर्ति का एक रूप होता है, उसमें सफेद और काला गुण होता है। इसलिए पत्री जी ने कहा कि मूर्ति पूजा नहीं। याने कोई झूठी पूजा नहीं, उन्होंने कहा कि निराकार, शुद्ध और सत्य आत्मा की शरण लो।

इसके लिए 'श्वास पर ध्यास' रखकर ध्यान करने के लिए कहा।

इसलिए जान लें कि मन पर काम करनेवाला गैडिंग जो है वह असत्य आराधना बन जाता है।

ध्यान का अर्थ है 'सत्य की शरण लेना'।

ध्यान का अर्थ है सत्य की शरण लेना।

पहले जान लेते हैं कि सत्य क्या है।

सत्य क्या है?

जो शाश्वत है वही सत्य है।

पर शाश्वत क्या है?

जो नित्य है वह सनातन है।

और नित्य क्या है?

याने जो कुछ भी हमेशा है वह शाश्वत है!

जो बदलता नहीं है!

जिस में परिवर्तन नहीं होता है!

जो हमेशा ऐसा ही था।

और क्या नहीं बदलता है?

याने समय बदल जाए और युग बदल जाएं, तो भी यह बदलता नहीं है।

ऐसी विशेषता इस सृष्टि में किसकी है?

याने ईश्वर एक ही है। उस परमात्मा को आत्मा कहा जाता है। इसलिए जान लेना चाहिए कि आत्मा ही सत्य है। और सत्य आत्मा अर्थात परमात्मा कहाँ है?

भगवद्गीता के 10 वें अध्याय के 20 वें श्लोक में भगवान श्री कृष्ण यह कहते हैं।

अहमात्मा गुडाकेश सर्वभूताशयस्थितः ।
अहमादिश्च मध्यं च भूतानामन्त एव च ।। (10-20)

तात्पर्य :- हे अर्जुन! मैं समस्त प्राणियों में विद्यमान 'आत्मा' हूँ। और

मैं जीवों का आदि और अंत हूँ। अर्थात ईश्वर ने स्वयं कहा है कि मैं कीट-पतंगों, पक्षियों, जल-जीवों तथा पशुओं और हर एक मनुष्य में विद्यमान हूँ। इसलिए हमें पता होना चाहिए कि हम सभी मनुष्यों के शरीर में सच्ची आत्मा याने ईश्वर मौजूद है। यह जान लेना चाहिए कि ध्यान ऐसी आत्मा अर्थात परमात्मा की शरण लेना है।

क्यों कि मनुष्य केवल शरीर ही नहीं है, शरीर के साथ अदृश्य मन भी है, मन के अतिरिक्त आत्मा भी है। इसलिए, यह जानना चाहिए कि शरीर, मन और आत्मा दिव्य तीनों का मिलाप ही मनुष्य है।

जैसा कि आप देख सकते हैं, मानव शरीर के अंदर मन है। मन के अंदर आत्मा है, जिसका अर्थ है कि ईश्वर है। ऐसे ईश्वर याने सत्य की शरण लेने का तरीका पत्री जी द्वारा सिखाया गया 'श्वास पर ध्यान' की साधना है।

जब भी हम ध्यान करने के लिए हाथ-पैर बांधते हैं और आंखें बंद करते हैं, हमारी सभी बाहरी इंद्रियाँ हमारे नियंत्रण में होती हैं। इसका मतलब है कि हम शरीर के अंदर गए हैं। तुरंत विचार आते हैं, अर्थात हम मन के पास रूक जाते हैं, लेकिन मन के भीतर नहीं जाते हैं। अर्थात सत्य याने आत्मा के निकट हम नहीं गए। फिर जैसे पत्री जी कहते हैं, विचारों को काट दो और 'श्वास पर ध्यान' रखो। ध्यान रखते - रखते थोडे समय के बाद जब सारे विचार रूक जाते हैं फिर हमारा मन काम नहीं करता।

तब हम मन के अंदर जाते हैं। चूंकि 'आत्मा' उस स्थिति में मौजूद है, इसलिए हम 'आत्मा' के साथ हैं, जिसका अर्थ है कि हम 'सत्य' के साथ हैं। इसका अर्थ है कि हमने सत्य की शरण ले ली है अर्थात हमने ईश्वर की शरण में हैं। ऐसे सत्य के साथ रहना ही ध्यान हैं ।

इसलिए हम कहते हैं कि सत्य की शरण लेना ही ध्यान है। इसका अर्थ है ईश्वर की शरण लेना, अर्थात ईश्वर पर ध्यान केंद्रित करना। ऐसे लोग धीरे-धीरे आत्मा याने ईश्वर तक पहुंचते हैं। न केवल करीब आने के लिए, बल्कि

धीरे-धीरे भगवान के साथ रहता हैं। जो लोग दिनों, महीनों, और वर्षों तक ऐसे ही रहते हैं, वे धीरे-धीरे इश्वर की स्थिति को पाते है। इसका तात्पर्य यह है कि व्यक्ति को ईश्वर के गुण और ईश्वर की शक्तियाँ प्राप्त होती हैं, इसलिए कहा गया है कि 'ध्यान का अर्थ है ईश्वर की स्थिति प्राप्त करना'।

अंत में वे इस सत्य का अनुभव करते हैं कि वे स्वयं भगवान हैं, अर्थात वैदिक वाक्यांश 'अहं ब्र्स्मास्मि'। उनकें जीवन को धन्य बनोते है। ऐसे लोगों को आम इंसान भगवान कहते हैं।

यह अवस्था उन्हीं के लिए संभव है, जो 'श्वास पर ध्यान' रखते हैं। इसके अलावा, यह उन लोगों के लिए संभव नहीं है जो गैडिंग 'शब्दों पर मनन' करते हैं। क्यों कि वे मन के पास ही रुक जाते हैं, वे मन से परे आत्मा अर्थात ईश्वर तक नहीं जाते।

इसलिए गैडिंग करना ध्यान नहीं है। क्यों कि 'ध्यान' ही आपको ईश्वर के करीब लाता है। इसलिए पत्री जी ने 'श्वास पर ध्यान' कहा।

बडों ने कहा है कि निराकार ध्यान करना चाहिए।

क्यों कि ‘भगवान परब्र्ह्म है’ जो आकार से परे है। रूप का अर्थ है आकार, इसलिए कहा जाता है कि परब्र्ह्म का कोई रूप नहीं है। इसलिए निराकार परब्र्ह्म को प्राप्त करने के लिए व्यक्ति को रूप ध्यान को छोड़कर निराकार ध्यान अर्थात ‘श्वास पर ध्यान‘ का अभ्यास करना चाहिए। कारण यह है कि केवल “सांस पर एकाग्रता” ही मनुष्य को पारलौकिक अवस्था में ला सकती है, अर्थात रूप से परे, इसलिए।

कारण यह है कि जप में मन होता है, जिसका अर्थ है कि मन कार्य करता है। लेकिन ध्यान में मन काम नहीं करता अर्थात मन नहीं होता। तो जानिए! ‘आंखें बंद करना ध्यान नहीं है, बल्कि मन को बंद करना ध्यान है’।

‘श्वास पर ध्यान’ मन की ऐसी शिथिल अवस्था को लाने का एक आसान उपाय है। कारण यह है कि श्वास मन से जुड़ी हुई है। तो पत्री जी कहते हैं कि “मुंह में मौन.. मन में शून्यता.. इसे ध्यान कहते हैं!”

‘श्वास ही मार्ग है!’ उन्होंने स्पष्ट रूप से कहा। लेकिन उन्होंने यह नहीं कहा कि शब्द मार्ग हैं। इसलिए, यह जान लें कि जितना अधिक आप श्वास पर ध्यान साधना करोगे उतना ही ईश्वर के साथ आपका संबंध बढ़ेगा।

हमें यहाँ क्या जानने की आवश्यकता है? गैडिंग ध्यान में हम शब्दों को सुनते हैं और मन के पास रूक जाते हैं। आत्मा के अतिरिक्त सब कुछ मिथ्या है, तो मन भी असत्य है! इसलिए जो गैडिंग कर रहे हैं। वे असत्य का सहारा लेते हैं। लेकिन पत्री जी ने कहा कि झूठ का सहारा मत लो। क्योंकि यदि असत्य का सहारा है तो वह साधना नहीं है। इसलिए मैं कहता हूँ कि गैडिंग करना ध्यान नहीं है।

पारलौकिक स्थिति तक पहुँचना।

और हमें क्या कहना चाहिए? ध्यान का अर्थ है दिव्य अवस्था को प्राप्त करना। इसका अर्थ है इंद्रियों से परे की स्थिति में पहुंचना। जैसा कि हमने पहले कहा, इंद्रियों में पांच बाहरी इंद्रियाँ, पांच ज्ञानेंद्रियाँ और आंतरिक इंद्रिय मन।

पारलौकिक अवस्था में पहुँचना इन सबसे परे की स्थिति में पहुँचना है। जब कोई उस स्थिति तक पहुंच जाता है? क्या होता है? तुम्हें यह पता होना चाहिए।

ऐसी दिव्य अवस्था को प्राप्त करने वाले अलौकिक शक्तियों को प्राप्त करते हैं। वे उस दुनिया को तीसरी आँख से देख सकते हैं जो इन आंखों से नहीं देखी जा सकती। सूक्ष्म शरीर से आप लोकों में जा सकते हैं, जो आप इस शरीर के साथ नहीं जा सकते। कई पिछले जन्मों को देख सकते हैं, सूक्ष्म रूपों में गुरुओं से मिल सकते हैं और उनसे संवाद कर सकते हैं।

वे ऐसे काम करते हैं जो सामान्य मनुष्य नहीं कर सकते। वस्तुओं की सृष्टि कर सकते हैं, पानी पर चल सकते हैं, स्पष्ट रूप से जान सकते हैं कि दूसरे मन में क्या सोच रहे हैं, महानता दिखा सकते हैं। जो दिव्य अवस्था में पहुँच चुके हैं वे इस प्रकार की शक्तियाँ प्राप्त कर सकते हैं और जिनके पास ऐसी शक्तियाँ हैं उन्हें संसार में देवता भी कहा जाता है।

और ऐसी पारलौकिक अवस्था यान इंद्रियों से परे की स्थिति केवल "श्वास पर ध्यान" के माध्यम से ही पहुंची जा सकती है, जैसे कि पत्री जी ने सिखाया है। लेकिन गैडिंग से यह संभव नहीं है। गैडिंग में व्यक्ति मन के पास रुक जाते हैं लेकिन मन से परे की स्थिति तक नहीं पहुँच सकते। इसलिए मैं कहता हूँ कि गैडिंग ध्यान नहीं है।

राजयोग का अभ्यास।

ध्यान अर्थात राज योग का अभ्यास करना है। योग का अर्थ है मिलन, अर्थात एक साथ होना । जिसके साथ में हो तो उसका योग कहते हैं।

संगीत के साथ हो तो इसे 'नाद योग' कहते हैं। अगर शरीर के साथ आप आसन करते हैं तो 'हठ योग' कहा जाता है।

पुस्तकों के साथ है तो 'ज्ञानयोग' कहा जाता है।

यदि पत्नी, पति और बच्चों के साथ रहते हैं तो 'संसार योग' कहलाता है।

ऐसे किस के साथ मिल जाए तो उसका योग कहते हैं। लेकिन सबसे बड़ा राजा है, सबसे बड़ा योग 'राजयोग' है। राजयोग किसे कहते हैं?

वह जो सृष्टि में सबसे महान है वह परब्रह्म है। कारण यह है कि वह सृष्टिकर्ता है, जो सृष्टि का आधार है, सृष्टि का स्रोत है, जो सृष्टि का संचालन करता है। ऐसे परब्रह्म को आत्मा कहा जाता है। ऐसी आत्मा सभी में विद्यमान है।

यदि इस प्रकार के भाव का साथ हो तो इसे 'राजयोग' कहते हैं। ऐसा महान 'राजयोग' पत्री जी द्वारा सिखाए गए 'श्वास पर ध्यान' से ही संभव है।

लेकिन गैडिंग से संभव नहीं है। गैडिंग में वे मन के साथ रहते हैं और मन को पार नहीं करते। आत्मा का अर्थात परब्रह्म तक पहुँच नहीं सकते, कोई परब्रह्म के साथ नहीं रह सकता। यही कारण है कि गैडिंग करना ध्यान नहीं है।

ध्यान करना योगी होना है।

भगवान श्री कृष्ण योगी की महानता को निम्नलिखित श्लोक द्वारा बताते हैं

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः ।

कर्मिभ्य श्चाधिको योगी तस्मा द्योगी भवार्जुन ।। (6-46)

तात्पर्य : तपस्वी (जप, तपस्या करने वाला) से योगी श्रेष्ठ है, ज्ञानी (पुस्तकीय ज्ञान, विद्वानों का ज्ञान) से योगी श्रेष्ठ है। कर्म (नित्य, नैमित्तिक कर्म, यज्ञ कर्म) करने वाले से योगी श्रेष्ठ है। इसलिए हे अर्जुन ध्यान योगी बनो!

इस तरह भगवान कृष्ण ने गीता के माध्यम से योगी की महानता के बारे में बताया है। अर्जुन को भी योगी बनने की शिक्षा दी गई । पर योगी कौन है? योगी बनने के लिए आप क्या कर सकते हैं? चलो पता करते हैं।

योगी वह है जो योग का अभ्यास करता है। और योग क्या है? जो योग शास्त्र के पितामह योगाचार्यों मे सभी के गुरु पतंजलि महर्षि ने कहा है कि 'योगः चित्त वृत्ति निरोधः'। अर्थात योग चित्त की वृत्तियों को रोकने के लिए है।

यहाँ चित्त का अर्थ है मन, वृत्ति का अर्थ है विचार और निरोध का अर्थ है निवारण । इसका अर्थ है जो मन में विचार बिना रह सकता है! पतंजली महर्षि ने कहा जो अपने मन के बिना काम कर सकते हैं वे ही योगी हैं।

और आसानी से उस स्थिति तक पहुँचने का रास्ता बताया गया जहाँ मन काम नहीं करता है और विचारहीन है, वह ध्यान है 'श्वास पर ध्यान' जो पत्री जी ने हमें सिखाया। 'श्वास पर ध्यान' द्वारा निर्विचार अर्थात योग स्थिति में आसानी से पहुँचा जा सकता है। योगी वही है जो उस मार्ग पर पहुँचेंगे।

लेकिन गैडिंग में यह संभव नहीं है। कारण यह है कि वे मन के पास रुक जाते हैं। मन काम न करने की स्थिति तक नहीं पहुँच सकते। वे कभी योगी नहीं बनेंगे जैसा कि भगवान कृष्ण ने कहा था। इसलिए गैडिंग करने वाले योगी नहीं बन सकते। यह केवल उनके लिए संभव है जिन्होंने श्वास पर ध्यान किया है।

इसलिए कहा जाता है कि गैडिंग करना ध्यान नहीं है।

प्राकृतिक अवस्था में होना

ध्यान का अर्थ है प्राकृतिक अवस्था में होना। इसे समझने के लिए पहले हमें यह जानना होगा कि हम कौन हैं? हम शरीर नहीं, आत्मा हैं। हम जब आत्मस्थिति मे होते हैं। वहीं हमारी प्राकृतिक अवस्था है। उस स्थिति पर जाने के लिए मन को पार करना चाहिए। मन को पार करने के लिए 'श्वास पर ध्यान' ही एकमात्र मार्ग है।

हमने पहले सीखा था कि 'श्वास पर ध्यान' के माध्यम से हम धीरे-धीरे निर्विचार, मन के काम न करने की स्थिति में पहुँच जाते हैं। उस स्थिति में केवल आत्मा ही है! चूंकि हम आत्मा हैं, वह हमारी प्राकृतिक स्थिति है। केवल एक जो उस अवस्था में लेजा सकती है, वह है 'श्वास पर ध्यान'।

इसके अलावा, गैडिंग में हम मन के पास रुक जाते हैं। हम अपनी प्राकृतिक अवस्था तक नहीं पहुँच सकते। इसलिए यह जान लेना चाहिए कि गैडिंग ध्यान नहीं है। इस प्रकार यह स्पष्ट है कि गैडिंग करना ध्यान नहीं है।

अलौकिक अवस्था ही ध्यान है।

लौकिक मतलब सांसारिक याने दुनिया से सम्बंदित है। अलौकिक का मतलब जो लौकिक नही है। जिसका संबंध संसार से नहीं है, उसका अर्थ है कि आध्यात्मिकता, जिसका संबंध ईश्वर से है।

ऐसी अलौकिक स्थिति केवल 'श्वास पर ध्यान' याने भगवान के साथ रहने से ही प्राप्त की जा सकती है।

इसे स्पष्ट करने के लिए! अलौकिक आत्मा के साथ होना ही ध्यान है। जान लें कि यह ध्यान ही है जो भगवान के साथ रह सकता है।

तभी हमें शक्ति आती है, गुण बदलते हैं, बुराई दूर हो जाती हैं, कर्म से मुक्त होते हैं, कठिनाइयों से बाहर निकलते हैं, आदि।

इसलिए पत्री जी ने कहा, न नाम, न मंत्र, न रूप। कारण यह है कि ये सभी सांसारिक हैं। कोई कितना भी समय गैडिंग में बैठे, ध्यान शब्दों पर होता है, जिसका अर्थ है कि मन काम करता रहता है, जिसका अर्थ है कि वह एक सांसारिक स्थिति में रहता है। इसलिए गैडिंग करना ध्यान नहीं है।

भगवान श्रीकृष्ण ने भृगु स्थान पर ध्यान केंद्रित करने को कहा।

भगवान श्री कृष्ण साधकों को भृगुस्थान पर ध्यान केंद्रित करने को गीता में इस नम्नलिखित शलोक के माध्यम से कहा

समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः।
संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन।। (6-13)

तात्पर्य : साधक को अपने शरीर, गर्दन और सिर को सीधा रखना चाहिए, दिशाओं की ओर नहीं देखना चाहिए, बल्कि नासिकाग्राम पर ध्यान देना चाहिए।

ध्यान करने वालों को क्या करना चाहिए? कैसे करें ध्यान? पत्री जी ने भगवान कृष्ण की कही हुई बातों का अच्छा विवरण दिया।

पत्री जी कहते है की 'समं काय शिरोग्रीवम' का अर्थ है शरीर, गर्दन और सिर को स्थिर रखना याने इन्हें सीधा रखना नहीं । उसका मतलब है कि कायम याने शरीर से किए गए कार्य, शिराम याने मन में विचार, ग्रीवाम याने मुंह से बोले गए शब्द 'समान' याने एक ही प्रकार के होना चाहिए। इस श्लोक का यही अंतरार्थ पत्रीजी द्वारा कहा गया था।

अर्थात कर्म, विचार और वचन एक ही प्रकार के होने चाहिए। इसका अर्थ है 'त्रिकर्णशुद्धि' होना चाहिए। इसका मतलब यह है कि हम जो करते हैं हम जो शब्द बोलते हैं और जो विचार हम सोचते हैं सब अलग अलग नही होना चाहिए। और स्पष्ट रूप में कहा जाये तो हमें वह कहना चाहिए जो हम सोचते हैं, और जो कहा जाए वह करना चाहिए। इसे त्रिकरणशुद्धि कहा जाता है।

इसके अनुसार ध्यान करने वालों को यह जानना चाहिए कि उन्हें विशेष रूप से त्रिकरण शुद्धि रहना चाहिए। ऐसे लोग ध्यान अच्छी तरह कर सकते हैं।

भगवान कृष्ण कहते हैं कि जो त्रिगुण शुद्धि के साथ-साथ दिशाओं को

देखे बिना जो स्थिर रहता हैं उसको नासिकाग्रम पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए।

शरीर को यहाँ स्थिर रखने के लिए, हाथ सामने बंधे हों, दोनों पैर बंधे हों, मुंह बंद हो, दोनों आंखें बंद हों.. ऐसे बैठने के बाद मन विभिन्न दिशाओं में दौड़ता है, याने कई दिशाओं में जाता है। यह विभिन्न प्रकार से सोचता रहता है। और ऐसे मन को स्थिर रखने के लिए, सोचने वाले मन को श्वास की ओर निर्देशित करना चाहिए, अर्थात श्वास पर ध्यान होना चाहिए।

तब फिर से विचार आते हैं तो विचारों को काट देना चाहिए और मन को वापस श्वास पर ध्यान लगा देना चाहिए। ऐसा करने से... धीरे-धीरे... विचार घटते जाते हैं... एक अवस्था में... एक स्तर पर... सारे विचार रुक जाएंगे.. मन निर्विचार हो जाता है। मन इधर उधर दौडता नहीं याने कोई विचार नहीं होते। तब मन किसी भी दिशा में नहीं जाता। अर्थात किसी भी दिशा को नहीं देखता मन स्तिर रहता हैं। तब हम वैसा ही करेंगे जैसा भगवान कृष्ण ने कहा हैं।

उन्होने और कहा कि 'ध्यान नासिकाग्रम पर दृष्टि रखना चाहिए'। यहाँ नासिकाग्रम अर्थात नाक का अंतिम भाग नहीं हैं। दोनों आँखो के बीच में भाग को भृमध्य कहा जाता हैं। भूमध्य ही नाक का अग्रस्थान है। वहाँ 'दृष्टि रखना चाहिए' अर्थात अंतर दृष्टी को भृमध्य पर रखना चाहिए।

यह 'श्वास पर ध्यान' रखने से ही संभव है। आइए जानें कैसे। बहुत से लोगों को संदेह है कि ध्यान को 'श्वास पर ध्यान' क्यों कहा जाता है। निर्विचार अवस्था को ध्यान कहते हैं। और इसे 'श्वास पर ध्यान' रखने को कहा जाता है। क्या 'श्वास पर ध्यान' का मतलब मन होना ही है? फिर यह 'ध्यान' कैसे हो सकता है? वे पूछते हैं।

लेकिन याद रखें कि 'श्वास पर ध्यान' रखना ध्यान नहीं है। इससे हम ध्यान की अवस्था प्राप्त नहीं कर सखते है। जब कोई निर्विचार अवस्था को प्राप्त करता है। तब हम समझ सकते हैं कि इसने ध्यान किया।

याने मन खाली हो जाए, सारे विचार बंद हो जाएं, वही ध्यान अवस्था है। तब उसने ठीक ध्यान किया। मन को पूरी तरह कि विश्रांति देना चाहिए।

मन काम ही न करे, यही ध्यान की अवस्था है।

उस अवस्था को प्राप्त करने का एक ही सरल उपाय है 'श्वास पर ध्यान' अर्थात जहाँ मन काम न कर रहा हो उस अवस्था को प्राप्त करने के लिए आपको 'सांस पर ध्यान' रखना होगा अर्थात 'श्वास पर ध्यान' सबसे आसान तरीखा है ध्यान की स्थिति प्राप्त करने केलिए।

'श्वास पर ध्यान' एक मार्ग है लेकिन ध्यान नहीं। इसे जानना चाहिए। ध्यान करने जैसा नहीं, बल्कि ध्यान अवस्था में आने का प्रयास करना।

ऐसे करते... करते धीरे से... मन न काम ध्यान की अवस्था में आ जाती है । जो ऐसी ध्यान अवस्था को प्राप्त करने के बाद उसकी स्थिती के अनुसार बैठते हैं। कुछ ऐसे होते हैं जो अधिक समय तक रहते हैं.. कुछ ऐसे हैं जो बहुत कम समय के लिए रहते हैं.. कुछ ऐसे भी हैं जो कुछ मिनटों के लिए और कुछ घंटों के लिए भी ऐसे ही रहते हैं। यह सब उनके स्तर पर निर्भर करता है, साधना के अनुसार, प्रयास के अनुसार, उनके द्वारा पालन किए जाने वाले नियमों के अनुसार, उनके अभ्यास के अनुसार।

हालाँकि, केवल 'श्वास पर ध्यान' लगाना ही ध्यान नहीं है। यदि आप मन के विचारों को मुक्त रख सकते हैं तो यह ध्यान करने जैसा है।

भृगुस्थान पर ध्यान रखना चाहिए ।

भृगुस्थान पर ध्यान केंद्रित करने का मतलब क्या होता है। आइए जानें कि 'श्वास पर ध्यान' के माध्यम से ऐसी अवस्था कैसे प्राप्त की जा सकती है।

ध्यान दें कोई नाराज हो तो! उत्तेजित हो! क्रोधित हो! उनकी सांस तेज होती है। एक तरह से दूसरों को भी यह पता चलता है। लेकिन अगर वे शांत हैं तो उनकी सांस धीमी होती है। इसका मतलब है कि हमारे मन और सांस के बीच में संबंध है। अर्थात कोई भी जानता है कि जब मन उत्तेजित होता है तो श्वास लम्बी होती है और जब मन शांत होता है तो श्वास छोटी होती है।

उदाहरण के लिए, मान लीजिए कि आप अभी अभी ध्यान के लिए अपनी आंखों को बंद करते है। शुरूआत में, स्वाभाविक रूप से, हर किसी को अधिक विचार आते हैं। फिर मान लें कि आप से छोडा हुआ सांस जिसे आपने अपनी नाभि तक आती और वापस जाती है। इसलिए यदि आप विचारों को

काट कर श्वास पर ध्यान खने से धीरे-धीरे... कुछ घंटों के लिए रोक देते हैं तो आप देखेंगे कि आपके विचार कम हो गए हैं। इसका मतलब है कि आपका मन थोड़ा शांत हुआ है। फिर आपका सांस छोड़ना आपकी छाती तक आकर वापस आती है। और अगर आप ऐसा करते हैं तो आपके विचार कम होते चले जाएंगे। आपका मन और भी शांत होता रहेगा।

तब आपकी सांस गले तक आकर वापस जाता है। जैसे-जैसे विचार कम होते जाते हैं, आपकी सांस आपके मुंह तक जाती है, फिर आपकी नाक तक, धीरे-धीरे आपकी नाक के केंद्र तक और अंत में जब आपके विचार पूर्ण रूप से रुक जाते हैं, यानि जब आपका मन पूरी तरह से शांत हो जाता है, तब आपकी सांस आपके भृगु में रुक जाती है।

उस अवस्था में किसी प्रकार का कोई विचार नहीं होता.. सांस को भी नहीं देखते। वह 'ध्यान अवस्था' है। अब आपका ध्यान भृगु पर है। यह ध्यान की अवस्था है, जिसका उल्लेख भगवान श्रीकृष्ण ने किया।

जो कोई भी "श्वास पर ध्यान" करता है, स्वाभाविक रूप से उस स्थिति तक पहुंच जाएगा। जिन लोगों ने इस स्थिति को प्राप्त किया है, वे ध्यान की स्थिति प्राप्त कर चुके हैं। जब तक आप ऐसे ही रहते हैं तब तक आप ध्यान ही कर रहे हो।

लेकिन यह उन्हीं के लिए संभव है जो 'श्वास पर ध्यान' रखते है। इसका कारण यह है कि सांस और मन के बीच संबंध हैं। इसलिए आइए श्वास पर ध्यान लगाकर इस ध्यान की स्थिति को प्राप्त करें।

इसलिए जान लें कि जैसा भगवान कृष्ण ने कहा है, गैडिंग करके भृगु स्थान पर ध्यान केंद्रित करना संभव नहीं है। इसलिए कहा जाता है कि गैडिंग करना ध्यान नहीं है।

सुप्रा कॉन्शियस स्टेट।

ध्यान चेतना नहीं है। उपचेतन नहीं है, सुप्रा चेतना स्थाई पर जाना है। ये सब मन की अवस्थाएं हैं। तो मन के बारे में कुछ जानना चाहिए।

मन तीन प्रकार अवस्थाओं में मौजूद है।

1. Conscious Mind का अर्थ है चेतना।

इसका अर्थ है जागृदावस्था में रहना। याने सतह में। यहाँ शरीर, इंद्रियाँ और मन काम कर रहे हैं।

2. Sub Conscious Mind का अर्थ है उपचेतना।

इसका अर्थ है स्वप्न अवस्था में होना। इसका मतलब है कि यह थोड़ा गहरा है। यहाँ शरीर और इन्द्रियाँ काम नहीं करतीं, पर मन काम करता है।

3. Supra Conscious Mind इसका अर्थ है सुषुप्ति में होना।

इसका मतलब गहराई में है। इस अवस्था में मन काम नहीं करता है, और इसे गहरी नींद भी कहा जाता है। इसे ध्यान स्थिति भी कहा जाता है।

पत्री जी कहते है कि सुषुप्ति अवस्था - ध्यान अवस्था दोनों एक ही हैं। लेकिन दोनों में क्या अंतर है? सुषुप्ति अवस्था में जागरूकता नहीं होती। लेकिन कहा जाता है कि जागरूकता ध्यान की अवस्था में मौजूद होता है।

इस प्रकार की मनः स्थिति गैडिंग में संभव नहीं है। लेकिन ‘श्वास पर ध्यान’ से ही यह संभव है।

लेकिन गैडिंग करने में मन काम करता ही रहता है तो जान लें कि यह ध्यान नहीं है।

मन के महत्व को कम करना।

ध्यान का मतलब मन के महत्व को कम करना, आत्मा के महत्व को बढ़ाना।

इसका अर्थ है मानवीय गुणों को कम करना और दिव्य गुणों को बढ़ाना।

इसका मतलब है कि इंसान माधव बन रहा है।

यह केवल 'श्वास पर ध्यान' से ही संभव है, गैडिंग से संभव नहीं है, क्योंकि गैडिंग ध्यान नहीं है।

क्योंकि यदि हम 'श्वास पर ध्यान' करते हैं तो हम ध्यान की उस अवस्था में पहुँच जाते हैं जहाँ मन काम नहीं करता। उस अवस्था में हमें अपार प्राणशक्ति प्राप्त होती है। जैसे-जैसे शक्ति बढ़ती है, उनका मन पवित्र होता जाता है, अर्थात मन का महत्व कम होता जाता है।

मनुष्य के शरीर में अदृश्य मन है, आत्मा मतलब ईश्वर भी है। स्वाभाविक रूप से मानव के आहार व्यवहार से मन दूषित होता है और मन का महत्व अधिक होता है। इसलिए, जैसा मन कहता वैसा शरीर चलता है और काम करता है । इसलिए मानवीय लक्षण ही होती हैं।

लेकिन तीव्र ध्यान साधना में जैसे-जैसे मन शुद्ध होता जाता है, वैसे-वैसे मन का महत्व कम होता जाता है। जैसे-जैसे मन का महत्व घटता जाता है, वैसे-वैसे आत्मा का महत्व बढ़ता जाता है। याने आत्मा जैसा कहता है, वैसा ही शरीर काम करता रहता है। अर्थात उनमें दैवीय गुणों की वृद्धि हो रही है।

इसलिए, उनकी गलतियाँ और पाप कम हो जाते हैं। इसके अलावा, अच्छे काम और पवित्र काम दुनिया के कल्याण के लिए काम अधिक करते हैं।

इस प्रकार आहार के नियमों का पालन करते हुए जितना अधिक 'श्वास पर ध्यान' करेंगे, उनमें व्यर्थ राक्षस लक्षण गायब हो जाएंगे और मानवीय

लक्षण आ जाएंगे। अर्थात दूसरों को अन्य जीवों पर हिंसा करना बंद हो जायेगा परपीड़न मिट जाएगा, दुर्व्यसन मिट जाएंगे, दुर्गुण भी बदल जाएंगे।

यदि तीव्रता से साधना जारी रखी जाए तो मानवीय गुण लुप्त हो जाएंगे और माधव गुण अर्थात दैवीय गुण वृद्धी होने लगेंगे। याने सब कुछ एक है! सब मैं ही हूँ! ऐसा भावना करते हैं ऐसे लोग किसी को हानि नहीं करते, सबसे प्रेम करते हैं और सबसे मित्रता करते हैं। हर कोई सबका भलाई चाहते हैं शांति, प्रेम, करुणा और दया उनके स्वाभाविक गुण बन जाते हैं।

अंत में वही मनुष्य माधव बन जाता है। यह बदलाव 'श्वास पर ध्यान' से ही संभव है और गैडिंग से यह संभव नहीं है। गैडिंग करने के कितने ही वर्ष बीत जाएं, इंसान वही रहता है, उसमें कोई बदलाव नहीं आता। उसके व्यवहार, बातों मे, गुणो में, सोच में, आदतों, व्यसनों में कोई बदलाव नहीं होता है।

लेकिन जैसे-जैसे मन का महत्व कम होता है उसमें कई बदलाव आते हैं। उसकी हरकतें बदल जाती हैं, उसका व्यवहार बदल जाता है, उसकी सोच बदल जाती है, उसकी बातें बदल जाती हैं।

गैडिंग में ये सब संभव नहीं है। इसलिए कितने ही वर्ष गैडिंग कर लें, उनमें कोई परिवर्तन नहीं होता, व्यवहार नहीं बदलता। उन्हे लगता है कि वे बस कर रहे हैं, इस प्रकार सन्तुष्ट हो जाते हैं, और उन्हे कोई फाइदा नहीं दिखता। तो जान लें कि गैडिंग करना ध्यान नहीं है।

“हिंसा छोड़ो। हंसा पकडो।”

पत्री जी ने कहा है कि मैंने 50 हजार किताबें पढ़ा हैं। मैंने उन सभी को मिक्सर में डाल दिया। इसका सारांश दो ही शब्दों में 1) हिंसा छोड़ो। 2)हंसा पकडो।

उन्होंने और कहा है कि ये दोनों ही समस्त मानवीय समस्याओं का समाधान हैं। उन्होंने अपना पूरा जीवन सभी मनुष्यों को उनकी समस्याओं से मुक्त करने के लिए काम करते हुए बिताया। वे जहाँ भी जाते, सभी को हिंसा छोडने को कहते हैं। बाद में ‘श्वास पर ध्यान’ रखकर ध्यान करने को बोलते हैं। वे कहते है कि हिंसा का कारण माँसाहार है। जब कोई उनके पास आता है और कहता है कि मुझे यह समस्या है तो वे ‘श्वास पर ध्यान’ करने के लिए कहते है। उन्होने भी कहा है कि मेरे जीवन का लक्ष्य ये दो ही है।

इसलिए वे :-

1. सभी को हिंसा छोडना चाहिए। अर्थात हिंसा का कारण मांस भक्षण है। उसे छोड़ना चाहिए।

2. हंसा का अर्थ है सांस को पकडना। इसका अर्थ है ‘श्वास पर ध्यान’ रखकर ध्यान साधना करनी चाहिए।

इसके अलावा उन्होंने शब्दों को धारण करने के लिए नहीं कहा, उन्होंने शब्द पर ध्यान करने के लिए नहीं कहा, कारण यह है कि ये परिवर्तन गैडिंग में नहीं आएंगे। क्योंकि समस्याओं का हल नहीं होता, कारण यह है कि गैडिंग ध्यान नहीं है।

चार प्रकार के 'मोक्ष मार्ग'।

भगवद्गीता के माध्यम से भगवान कृष्ण द्वारा बताए गए चार प्रकार के 'मोक्ष मार्ग में भी ध्यान करने को ही कहा मतलब 'श्वास पर ध्यान' रखना'।

1.भक्ति मार्गः

उपनिषदों में भक्ति को 'स्व स्वरूपानुसंधनं भक्तिरित्य भिद्यते' के रूप में परिभाषित किया गया है। यहाँ स्व का अर्थ है हमारा स्वरूप आत्मा से अनुसंधान होना ही "भक्ति" है। यही उपनिषदों मे बताया गया है।

इसका कारण यह है कि आत्मा ही ईश्वर है। क्योंकि आत्मा पर ध्यान ही परमात्मा पर ध्यान है।

इसलिए आत्मा पर ध्यान केंद्रित करने का एक तरीका है 'श्वास पर ध्यान' ही ध्यान है इसलिए सबको जानना चाहिए कि ध्यान ही भक्ति है लेकिन गैडिंग नहीं।

2. कर्म मार्ग :

किं कर्म किमकर्मेति कवयोऽप्यत्र मोहिताः।
तत्ते कर्म प्रवक्ष्यामि यज्ज्ञात्वा मोक्ष्यसेऽशुभात।। (भ.गी. 4-16)

तात्पर्य :- कर्म और अकर्म के मतलब को विद्वान भी नहीं समझते हैं कि कर्म, अकर्म को जानकर दुख भरी अज्ञानता से विमुक्त होने कें लिए कर्म के बारे में जानो।

यहाँ 'अकर्म' क्या है? पहले जानो। अकर्मा इसका अर्थ है निष्फल कर्म।

'कर्म' का अर्थ है फल देने वाला ही कर्म। योगियों ने परिणाम देने वाले आत्म कर्मो को महत्व दिया। पत्री जी भी आत्म कर्म ही करने को कहते है। इसलिए पत्रीजी कहते है 'श्वास पर ध्यान' ही साधना है जो परिणाम दे सकती है।

इसलिए जो कोई 'श्वास पर ध्यान' रखकर ध्यान करता है, वह ज्ञान

पाकर मोक्ष प्राप्त कर सकता है।

लेकिन गैडिंग से यह संभव नहीं है। इसलिए कहा जाता है कि गैडिंग करना ध्यान नहीं है।

3. ज्ञान का मार्ग :

पत्री जी कहते हैं कि

'ध्यान से ज्ञान, ज्ञान से कर्मों से मुक्ति'

कर्मों के मुक्ति से मोक्ष को प्राप्त करते है।

इसलिए पत्री जी कहते हैं कि 'श्वास पर ध्यान' रखकर ध्यान करो और ज्ञान प्राप्त करो। वे आत्मज्ञान को अधिक महत्व देते हैं। ऐसा कहा जाता है कि "श्वास पर ध्यान" करने से ही हर एक आत्मज्ञान प्राप्त कर सकता है।

लेकिन गैडिंग करने से ज्ञान नहीं मिलता। इसलिए यह जान लेना चाहिए कि गैडिंग ध्यान नहीं है।

4. योग मार्ग : भगवान कृष्ण ने अर्जुन को योगी बनने को कहा। यह भी कहा जाता है कि योगी सबसे महान है।

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः।
कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन।। (भ.गी. 6-46)

तात्पर्य :- एक तपस्वी (जो जप, तपस्या करता है) से योगी महान है, एक ज्ञानी (पुस्तकीय ज्ञान, विद्वानों का ज्ञान) से योगी महान है, एक कर्म करने वाले से योगी महान है (नित्य, नैमित्तिक कर्म, यज्ञ यगदि कर्म)। इसलिए 'हे अर्जुन ध्यान योगी बनो' ।

और योगी कौन है?

पतंजलि महर्षि ने कहा था, 'एक योगी वह है जो अपनी भावनाओं को नियंत्रित करता है।' जैसा कि पतंजलि महर्षि ने कहा, 'चित्त वृत्ति' को रोकने का सबसे आसान तरीका पत्री जी द्वारा सिखाया गया 'श्वास पर ध्यान' है।

ऐसे ध्यान के अभ्यास मतलब योग अभ्यास करते हुए बीच में अगर मै शरीर छोड दूँ तो मेरी परिस्थिति क्या होगी ऐसा भगवान श्री कृष्ण से अर्जुन ने पूछा

कच्चिन्नोभयविभ्रष्टश्छिन्नाभ्रमिव नश्यति।

अप्रतिष्ठो महाबाहो विमूढो ब्र्ह्मणः पथि।। (भ.गी. 6-38)

तात्पर्य :- हे कृष्ण! ब्र्ह्म के मार्ग में (योग के मार्ग में) क्या अस्थिर मूर्ख इह, पर इन दोनों लोकों में दुष्ट होने के कारण बिखरे हुए बादल के समान नाश हो जाएगा क्या?

उस तरह अर्जुन ने पूछा! उस पर श्री कृष्ण क्या कहते हैं कि

प्राप्य पुण्यकृतां लोकानुषित्वा शाश्वतीः समाः।

शुचीनां श्रीमतां गेहे योगभ्रष्टोऽभिजायते।। (भ.गी. 6-41)

अथवा योगिनामेव कुले भवति धीमताम्।

एतद्धि दुर्लभतरं लोके जन्म यदीदृशम्।। (भ.गी. 6-42)

तात्पर्य :- ऐसा योगभ्रष्ट (जो योगाभ्यास के बीच में शरीर को छोड़ देता है) मृत्यु के बाद पवित्र आत्माओं की दुनिया को प्राप्त करता है, वहाँ कई साल बिताता है, और फिर पवित्र और अमीर के घर में जन्म लेता है या बुद्धिमान योगियों के परिवार में पैदा होता है। भगवान कृष्ण ने कहा कि दुनिया में इस तरह के जन्म लेना महा दुर्लभ है।

इस तरह के योग को प्राप्त करने का तरीका पत्री जी द्वारा सिखाया गया 'श्वास पर ध्यान' है।

लेकिन गैडिंग नहीं। इसलिए गैडिंग करना ध्यान नहीं है। आपको यह पता होना चाहिए। साथ ही यह भी जान लेना चाहिए कि भगवान श्री कृष्ण ने जिन चार मार्गों का उल्लेख किया है, उनमें से कोई भी मार्ग गैडिंग में प्राप्त नहीं हो सकता।

बुजुर्ग क्या कहते हैं?

उन्होंने कहा, 'अगर वासना है, तो राम नहीं होगा।'

वासना का अर्थ है इच्छा, इच्छाओं का संबंध मन से होता है। इसलिए यदि मन है तो राम का अर्थ है कि आत्मा नहीं रहती है। मन न होने पर ही आत्मा प्रकट होती है। इसका मतलब है कि राम रहता है। मतलब आत्मा रहता है।

लेकिन गैंडिंग में मन होता है। इसलिए गैडिंग में आत्मा के साथ नही रह सकते हैं, आत्मा याने भगवान तक नहीं पहुंच सकते है। परमात्मा तक पहुंचे बिना गैडिंग ध्यान कैसे हो सकता है? इसलिए कहा जाता है कि गैडिंग ध्यान नहीं है।

बुजुर्ग और क्या कहते हैं?

उन्होंने कहा, 'यदि कंस है, तो कृष्ण नहीं होगा।' यहाँ, कंस का अर्थ है राक्षसी गुणों वाला मन इसलिए, यदि मन है, तो कृष्ण का अर्थ है कि आत्मा नहीं रहता है।

लेकिन गैडिंग करने में मन रहता है। इसलिए गैडिंग में आत्मा के साथ नहीं रह सकते है, आत्मा याने भगवान तक नहीं पहुंच सकते है।

इसलिए कहा जाता है कि गैडिंग ध्यान नहीं है।

एकाग्रता - ध्यान।

किसी एक पर मन को लगन करना एकाग्रता कहलाता है। इसी तरह मन को गैडिंग करने में बातों पर ध्यान केंद्रित किया जाता है। इस समय आप गुरु की कही बातों पर ध्यान देंगे। इसलिए गैडिंग एकाग्रता के अंतर्गत आता है लेकिन ध्यान के अंतर्गत नहीं आता। कारण यह है कि एकाग्रता अलग है ध्यान अलग है।

तो आइए एकाग्रता और ध्यान में अंतर को जानेंगे।

1. मन एकाग्रता में अर्थात गैडिंग में काम करता है। लेकिन ध्यान में मन काम नहीं करता।

2. मन एकाग्र होकर काम करने से याने गैडिंग करने से ऊर्जा खोजाती है। लेकिन ध्यान में मन काम नहीं करता, इसलिए ऊर्जा नष्ट नहीं होती, बल्कि प्राण शक्ति को खूब बढ़ाना होगा।

3. लंबे समय तक एकाग्रता याने गैडिंग में ऊर्जा की कमी के कारण बैठ नहीं सकते। लेकिन ध्यान में ऊर्जा बढ़ने के कारण घंटों, दिनों, महीनों या वर्षों तक उठे बिना बैठ सकते हैं। (उन्हें भोजन और पानी की आवश्यकता नहीं होती है। इसके अलावा, जो लोग भोजन और पानी नहीं लेते हैं, उन्हें मल और मूत्र त्यागने की आवश्यकता भी नहीं होती है। इसलिए मुम्मिदिवरम बालयोगी 45 वर्षों तक ध्यान में रह गये।

4. एकाग्रता में अर्थात गैडिंग करने में जागरूकता नहीं होता, जागरूकता नहीं बढ़ता। लेकिन ध्यान में जागरूकता होता है, बढ़ता है।

5. एकाग्रता में अर्थात गैडिंग में आत्मा के साथ नहीं रहते, इसलिए परमेश्वर का शरण नहीं ले सकते लेकिन ध्यान में आत्मा के साथ अर्थात परमात्मा के साथ होते हैं, ईश्वर का आश्रय लेते हैं।

6. एकाग्रता में अर्थात गैडिंग करने में अंतरात्मा प्रभोद को नहीं सुन सकते। लेकिन ध्यान में आप अंतर आत्मा का प्रबोध सुन सकते हैं।

7. एकाग्रता में अर्थात गैडिंग करने में मन से विचार आते हैं। लेकिन

ध्यान में आत्मा से संदेश आते हैं।

8. एकाग्रता में अर्थात गैडिंग में 'अवचेतन' अवस्था अर्थात स्वप्न अवस्था में होते हैं। लेकिन ध्यान में 'अतिचेतन' सुशुप्ति अवस्था में होते हैं।

9. एकाग्रता में अर्थात गैडिंग में सम्मोहित किया जाता है। लेकिन ध्यान में वे प्राकृतिक अवस्था में होते हैं।

10. एकाग्रता में अर्थात गैंडिंग में असत्य मन से होते है। इसलिए गैडिंग करने वाले असत्य का सहारा लेते है। लेकिन ध्यान में 'सत्य के साथ रहते है', अर्थात सच्ची आत्मा के साथ। इसलिए, जिन्होंने 'सांस पर ध्यान' किया है, वे सत्य का सहारा लेने वाले बन जाते हैं। (इसलिए पत्री जी अपने 18 आदर्श सूत्रों में 14 वें सूत्र में ... झूठी मूर्तिपूजा नहीं, बल्कि सच्ची आत्म-पूजा करो कहते हैं।) पत्रीजी ने सभी पिरमिड मास्टरों से इन नियमों का पालन करने को कहा था।

11. एकाग्रता में अर्थात गैडिंग में जो मन आप नही हो उसके साथ रहते हो लेकिन ध्यान में आप अपने साथ रहते हो।

12. एकाग्रता में अर्थात गैडिंग में आप स्वयं को कभी नहीं जान सकते। लेकिन ध्यान में अपने आप को जान सकते हैं।

13. एकाग्रता में गैंडिंग अर्थात अज्ञान नहीं मिटता, आत्मज्ञान भी नहीं 'पा सकते है' । लेकिन ध्यान में अज्ञान दूर हो जाता है। आत्मज्ञान उत्पन्न होता है।

14. एकाग्रता में अर्थात गैडिंग में कर्म दग्ध नही होते हैं। इससे आने वाली कठिनाईयाँ दूर नहीं होंगी। लेकिन ध्यान में प्राप्त ज्ञान के कारण कर्म मिट जाते हैं। कठिनाइयों दूर हो जाती हैं।

15. एकाग्रता में अर्थात गैडिंग में आत्म साक्षत्कार नहीं होता। लेकिन ध्यान में आत्म साक्षत्कार प्राप्त करते है।

16. एकाग्रता में अर्थात गैडिंग में निर्वाण प्राप्त नहीं किया जा सकता है। लेकिन ध्यान में बुद्ध की तरह निर्वाण के प्राप्त करते है।

ध्यान करने वालों को भगवान पसंद करते हैं।

चतुर्विधा भजन्ते मां जनाः सुकृतिनोऽर्जुन।

आर्तो जिज्ञासुरर्थार्थी ज्ञानी च भरतर्षभ।। (भ.गी. 7-16)

तेषां ज्ञानी नित्ययुक्त एकभक्तिर्विशिष्यते।

प्रियो हि ज्ञानिनोऽत्यर्थमहं स च मम प्रियः।। (भ.गी. 7-17)

तात्पर्य :- भरतवंश के सर्वश्रेष्ठ हे अर्जुन! चार प्रकार के लोग मेरी सेवा करते हैं - वे जो संकट में रोते हैं, जो धन की अपेक्षा करने वाले जो भगवान को जानने में रूचि रखते हैं, और जो आत्मज्ञानी हैं।

उनमें से जो सदा आत्मा से झुडे रहने वाले, आत्म के प्रति भक्ति /क्षद्धा/ होने वाला "ज्ञानी" महान है। ऐसे "ज्ञानी को" मै पसंद हूँ। वह भी मुझे बहुत पसंद है।

ऊपर दिये गये श्लोकों के अनुसार चार तरह के भक्त होते है।

1. कष्टों से रक्षा के लिए सविनय प्रार्थना, पूजा, भजन करके याचना करने वाले,

2. इसी तरह धन, संपत्ति प्रदान करने की विनती करने वाले से,

3. जो भगवान को जानने की उत्सुक्ता से शास्त्रों का अध्ययन करने वाले पंडितों से भी,

4. भगवान ने कहा है कि मुझे ज्ञानी पसंद है जो भगवान के आत्मतत्व को जानता है और हमेशा ध्यान के माध्यम से आत्मा के साथ रहता है।

भगवान श्री कृष्ण ने स्पष्ट रूप से कहा है कि मुझे सभी भक्तों से ज्यादा ध्यान करने वाले और आत्मा के बारे में ज्ञान प्राप्त करने वाले ही मुझे पसंद है।

हम जानते हैं कि श्री कृष्ण द्वारा बताए गए पहले दो प्रकार वे हैं जो

मनोकामना से भगवान की पूजा करते हैं। तीसरे प्रकार के वे लोग हैं जो परमेश्वर के दिये गए से अधिक परमेश्वर से प्रेम करते हैं। इसका अर्थ है जो बिना इच्छा के पूजा करते हैं।

लेकिन चौथा प्रकार के वे है जो सच्चे परमेश्वर के बारे मे जानते है। वे उसे जानने और पाने के लिए ध्यान करते है। इस तरह हम चार प्रकार के भक्तों को तीन तरह विभाजित कर सकते है ।

(1) भगवान से इच्छाओं के लिए प्रार्थना करने वाले।, (2) जो भगवान को पसंद करते हैं, (3) भगवान उनको पसंद करते है।

तीन तरह में से, पहले प्रकार के लोगों का प्रतिशत बहुत अधिक होते है। दूसरे प्रकार के लोग थोडा प्रतिशत होतेहै। लेकिन तीसरे प्रकार के लोग बहुत कम होते है। लेकिन तीसरे प्रकार के लोग जो 'श्वास पर ध्यान' करते है, वे बहुत महान और भाग्यशाली भी होते हैं।

इसलिए जान लीजिए कि गैडिंग करने वालों को, इच्छाओं और लाभों के लिए कोशिश करने वालों को भगवान पसंद नहीं करते हैं।

‘श्वास पर ध्यान’ और ‘गैडिंग ध्यान’ में अंतर।

‘श्वास पर ध्यान’ पत्री जी का मार्ग है। लेकिन गैडिंग करना पत्री जी का मार्ग नहीं है।

लेकिन पत्री जी किसी को मना नहीं करते, ना नहीं कहते, गलत नहीं कहते। क्योंकि उन के गुण के अनुसार, उसकी आत्मा की स्थिति के अनुसार, उनका व्यवहार होता है। लेकिन जो वह कहते हैं उसे करने वाले उन्नति करेंगे। जो ऐसा नहीं करते वे उन्हें अस्वीकार नहीं करते, बल्कि उनका उपयोग करते हैं। इसलिए ‘श्वास पर ध्यान’ और ‘गैडिंग’ के बीच अंतर का पता करेंगे।

1. शक्ति आती है।	शक्ति नही आती हैं।
2. विचार खाली हो जाते हैं।	खाली नहीं हो जाते हैं।
3. मन काम नहीं करता।	मन काम करता है।
4. शांति प्राप्त होती है।	शांति नही मिलती है।
5. मन शुद्ध हो जाता है	शुद्ध नहीं होता है।
6. गुणों मे परिवर्तन आता है।	बदलाव नहीं आता है।
7. बुद्धि का विकास होता है।	बुद्धि नही होता है।
8. बुद्धि प्राप्त होती है।	नहीं होती।
9. विवेकाधीन ज्ञान प्राप्त होता है।	नहीं होता।
10. क्या करें और क्या न करें ज्ञात होता है।	पता नहीं।
11. जो काम नहीं करना चाहिए उसे न करते।	करते ही रहते है।
12. कठिनाईयों नहीं आती।	वे आते ही रहते है।
13. मन शून्य हो जाता है।	यहाँ मन शून्य नहीं होता हैं।

14. आतरिक सहायत प्राप्त होता है। उसी के कारण महान कर्म और निःस्वार्थ सेवा की जाती है।	सहायता नहीं पाते। ऐसा नहीं करते।
15. ज्ञान प्राप्त होता है।	प्राप्त नहीं होता।
16. सत्य की शरण लेने वाले होंगे।	वे असत्य का सहारा लेने वाले होंगे।
17. दिव्य चक्षु उत्तेजित होता है।	नहीं होता है।
18. सूक्ष्म शरीर यान की जाती है।	नहीं कर सकते।
19. आत्म शास्त्र को समझते है।	यह नहीं समझ सकता।
20. महावाक्यों को समझते हैं ।	नहीं समझते है।
21.फिर सम्यक वाणी, सम्यक खान-पान, सम्यक स्पर्श, सम्यक चलना, सम्यक विचार, सम्यक जीवन शैली सब मिलाकर आदत होता है।	कुछ भी आदत नहीं होती।

इस प्रकार 'श्वास पर ध्यान' साधना करने पर "Enlightenment" अर्थात 'दिव्य ज्ञान का प्रकाश...' प्राप्त होता है यही 'आध्यात्मिकता' का अर्थ है!

लेकिन गैडिंग में यह संभव नही है और न ही प्राप्त कर सकते हैं। इसलिए यह जान लेना चाहिए कि गैडिंग ध्यान नहीं है।

गौतम बुद्ध

बुद्ध ने मानवों को दुखों से बाहर आने के लिए अष्टांग मार्ग की शिक्षा दी। उनमें अंतिम 'सही ध्यान' है। अष्टांग मार्ग क्या है?

1. सही व्यवहार ।
2. सही इच्छाएँ।
3. सही वाणी ।
4. सही जीवन विधान।
5. सही व्यवहार शैली।
6. सही श्रद्धा।
7. सही एकाग्रता।
8. सही ध्यान।

मनुष्य को निर्वाण प्राप्त करने के लिए बुद्ध द्वारा ऊपर वणिर्त 7 मार्ग बताए गए हैं। इन 7 मार्गों को हासिल करने के लिए 8 वां मार्ग भी बताया गया है। वह है 'सही ध्यान' याने 'आनापानसति' करने को कहा है।

आनापानसति का अर्थ है 'श्वास पर ध्यान'। वही पत्री जी सबको सीखा रहे हैं। यह जान लें कि बुद्ध ने गैडिंग नहीं कहा। बुद्ध ने कहा है की जागुरूक ध्यान साधक परम सुख को प्राप्त करता है।

शंकराचार्य

शंकराचार्य कहते हैं 'संध्यारंभे शिव शक्ति विज्रूभीथम'।

सहज रूप मैं संध्या प्रयोग दो अवसरों किया जाता है।

1. प्रातःकाल संध्या, 2. सायम संध्या

"सुबह की गोधूलि" का अर्थ है चन्द्रमा के अस्त होने और सूर्य के उदय होने के बीच का समय। साथ ही सायम 'संध्या' का अर्थ है सूर्य के अस्त होने और चंद्रमा के उदय होने के बीच का समय। ऐसे मध्यवतीर् काल को गोधूलि काल कहा जाता है। साथ ही शंकराचार्य ने कहा 'संध्यारम्बे शिव शक्ति विज्स्र्ंभीथम'। इसका अंतरार्थ पता होना चाहिए।

ध्यान करते समय दो विचारों के बीच का समय भी संध्या काल बन जाता है.. उस समय शिव शक्ति अधिक मात्रा होती है। शंकराचार्य ने इस विषय को सिखाया है। अर्थात ध्यान के दौरान, विचारों के बीच के समय में, अर्थात जब विचार नहीं होते, उसी दिव्य ऊर्जा को हम प्राणशक्ति, ब्र्ह्मांडीय ऊर्जा कहते हैं। इसका मतलब है कि ऊर्जा अधिक रहता है।

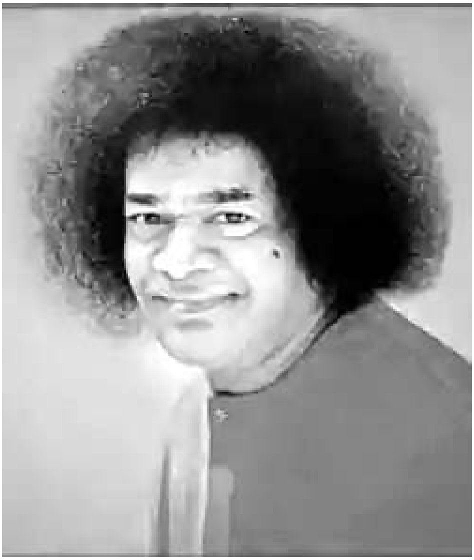
इसका अर्थ है कि कोई भी विचारहीन ध्यान अवस्था में अनंत ऊर्जा प्राप्त कर सकते है। यही बात पत्री जी हमें बताते हैं। वे कहते हैं कि 'श्वास

पर ध्यान’ रखते हुए धीरे-धीरे विचार घटते हैं। एक अवस्था में सारे विचार समाप्त हो जाते हैं। थोड़ी देर बाद फिर विचार आने लगते हैं। जब विचार रुक कर फिर से शुरू होने की अवस्था को ध्यान अवस्था कहते हैं, विही ‘ध्यान संध्या’ है।

यह एक मिनट हो सकता है। पांच मिनट हो सकते हैं, दस मिनट हो सकते हैं, तीस मिनट हो सकते हैं। यह एक घंटा हो सकता है, यह तीन घंटे हो सकता है। यह सब साधक की लगन पर निर्भर होता है। उस समय में प्राप्त शक्ति मनुष्य को शक्तिशाली बनाती है। आदि शंकराचार्य ने यही कहा था। इसलिए ‘ध्यान संध्या’ का अर्थ है ध्यान की गोधूलि, जिसे केवल ‘श्वास पर ध्यान’ द्वारा ही प्राप्त किया जा सकता है।

लेकिन गैडिंग में यह संभव नहीं है। कारण यह है कि गैडिंग में मन काम करता रहता है। इसलिए आपको पता होना चाहिए कि गैडिंग करना ध्यान नहीं है।

सत्य साई बाबा



“MEDITATON IS NOTHING BUT RISING ABOVE THOUGHTS AND DESIRES”

सत्य साई बाबा ने सिखाया है कि, ‘ध्यान आपके विचारों और आपकी इच्छाओं से बढकर है।’

विचार और इच्छाएं मन से संबंधित हैं। इसलिए बाबा ने कहा है कि मन को पार करने पर ही ध्यान होता है। और उस अवस्था तक पहुँचने के लिए जहाँ मन काम नहीं करता, केवल एक ही रास्ता है, ‘सांस पर ध्यान’ जो पत्री जी ने सिखाया है।

देखिए, गैडिंग में मन काम करता रहता है। इसलिए सत्य साई बाबा ने जो कहा उससे हम समझ सकते हैं कि गैडिंग करना ध्यान नहीं है।

एकल चेतना - सामूहिक चेतना।

(Single Concious) (Group Concious)

'एकल चेतना' (Single Concious) क्या है? मैं अलग हूँ... वे, अन्य जीव-जंतुओं को अलग मान कर मतलब देह भाव मे होना। 'ग्रुप कॉन्शियस' यानि सामूहिक चेतना का अर्थ है 'हर कोई एक जैसा है! सब कुछ मैं हूँ! - मैं सब कुछ हूँ!' का अर्थ आत्म भावना में होना।

जो 'एकल चेतना' (Single Concious) में हैं अर्थात जो देह भाव में हैं उसको को शरीर समझता है, वह 'अपना भलाई ही चाहता है। उसके रिश्तेदारों की भलाई के लिए सोचता है अपनी भलाई के लिए कड़ी मेहनत करते है, परिश्रम करते है।

वे स्वार्थी होते है। वह अपने भले के लिए दूसरों को धोखा देता है और अधर्म से कमाते है। वह अपने आनंद के लिए अन्य प्राणियों, पक्षियों और जल जंतुओं को हिंसा करते है, मार डालते है और उनका मांस खाते है।

साथ ही, जो लोग 'सामूहिक चेतना' में हैं, उनमें यह भावना है कि आत्मा ही मैं हूँ। वे निःस्वार्थ भाव से जीते हैं। वे किसी से घृणा, धोका, अपमान, तकलीफ नहीं करते वे किसी भी जानवर, पक्षी को हिंसा नहीं करते, नही मारते, उनका माँस नहीं खाते है।

'एकल चेतना' (Single Concious) से 'सामूहिक चेतना' (Group Concious) अर्थात देह अवस्था से आत्मा अवस्था अर्थात मानव अवस्था से दैवीय अवस्था तक पहुँचने के लिए 'श्वास पर ध्यान' रख कर ध्यान करना चाहिए। तब व्यक्ति सामूहिक चेतना की स्थिति में पहुँच जाता है।

गैडिंग में यह संभव नहीं है। कारण यह है कि वे मन की

अवस्था में ही रूक जाते हैं और आत्मा की अवस्था तक नहीं पहुँच पाते। इसलिए गैडिंग करना ध्यान नहीं है। आपको यह पता होना चाहिए।

भावना महान नहीं है, सत्य महान है।

भाव का अर्थ है मन का भाव। सत्य का अर्थ है दिव्य आत्मा।

याद रखें कि आत्मा होने पर ही मन भी मौजूद होता है। आत्मा के बिना शरीर, इन्द्रियाँ और मन कार्य नहीं कर सकते। इसलिए जानना चाहिए कि भाव महान नहीं है।

गैडिंग में कहा जाता है कि सोचो तुम्हारी बीमारी चली गई! सोचो तुम्हारा कर्म चला गया! अपने चक्रों को सक्रिय महसूस करो! अपनी समस्या का हल हो चुका ऐसा सोचो वे ऐसा कहते रहते हैं।

सुनने वाले भी ऐसा ही महसूस करते हैं और संतुष्ट होते हैं। इस प्रकार विचार करके मन का सहारा लेते हैं, पर नश्वर मन का सहारा लें तो कोई परिणाम नहीं होता। नित्य आत्मा का अर्थ है ईश्वर की शरण लेना। वे कुछ भी हासिल कर सकते हैं।

ऐसी आत्मा की शरण लेने से बहुत से योगी महान बने, यहाँ तक कि देवता भी कहलाये। इसलिए ऐसी आत्मा को 'श्वास पर ध्यान' की साधना का आश्रय लेना चाहिए। गैडिंग से मन का आश्रय लेने से यह संभव नहीं है।

इसलिए यह जान लेना चाहिए कि गैडिंग ध्यान नहीं है। श्री कृष्ण भी कहते है कि

त्रैगुण्यविषया वेदा निस्त्रैगुण्यो भवार्जुन।
निर्द्वन्द्वो नित्यसत्त्वस्थो निर्योगक्षेम आत्मवान्।। (भ.गी. 2-45)

तात्पर्य :- हे अर्जुन! वेद त्रिगुणात्मक संसार की बातों को बताते हैं। उन्होंने कहा आप त्रिगुणों का परित्याग करने वाले, द्वैत से मुक्त, निरन्तर पवित्रता की शरण लेने वाले, योग क्षेम पर ध्यान न देने वाले तुम आत्मज्ञानी बनो।

इधर श्री कृष्ण ने कहा कि उन्हें त्रिगुणों को छोड़ देना चाहिए। इन त्रिगुणों का संबंध मन से है। इसका अर्थ है मन को पार करना चाहिए। इसका

अर्थ है जो मन को पार करता हैं और आत्म की स्थिति को प्राप्त करना ही श्री कृष्ण को संदेश हैं।

गैडिंग में मन को काबू मे नहीं ला सकते है। वे मन पर रुक जाते हैं। 'श्वास पर ध्यान' से ही कोई भी मन पर काबू पा सकता है।

अनन्यश्चिन्तयन्तोयं ये जनः पर्युपसते

तेषाम नित्यभियुक्तानाम योगक्षेमं वहाम्यहम (भ.गी. 9-22)

तात्पर्य :- जो मुझ पर बिना किसी चिंता के विश्वास करते हैं और मेरा ध्यान करते हैं और हमेशा मेरे प्रति समर्पित रहते हैं, उनका मैं उपकार करता हूँ, मैं उनका ध्यान रखता हूँ।

यहाँ श्रीकृष्ण ने कहा "मुझे"। "मुझे" का मतलब मूर्ति नही, फोटो नहीं। इसे आत्मा समझना चाहिए। अर्थात आत्मा का ध्यान करना चाहिए। शब्दों पर ध्यान नहीं। उन्होंने कहा कि जब वे आत्मा का ध्यान करेंगे तो मैं उनके कल्याण का ध्यान रखूँगा। इस प्रकार यह केवल उनके लिए संभव है जो 'श्वास पर ध्यान' के माध्यम से आत्मा पर ध्यान केंद्रित करते हैं, लेकिन उनके लिए नहीं जो शब्दों पर ध्यान के माध्यम से मन पर ध्यान केंद्रित करते हैं। इसलिए यह जान लेना चाहिए कि गैडिंग ध्यान नहीं है।

योगियों के संदेश

योगियों का कहना है कि खाली मन ही दुख निवारण का मार्ग है।

वर्तमान समय में मनुष्य अनेक प्रकार के दुखों से घेरा हुआ है। पूजा-पाठ और तीर्थाटन कर इनसे बाहर निकलने के कई प्रयास भी किए जा रहे हैं। वे गुरुओं और स्वामीजी का सहारा ले रहे हैं और भगवानों को बदल रहे हैं। वे धर्म परिवर्तन भी कर रहे हैं। लेकिन वे कितनी भी कोशिश कर लें, वे दुःख से बाहर नहीं निकल पाते हैं।

लेकिन कई योगियों ने सिखाया है और अभी भी सिखा रहे हैं कि मनुष्य को दुःख से अस्थायी रूप से ही नहीं बल्कि हमेशा के लिए कैसे बाहर निकलना है। उन सभी का शिक्षण और दिखाया गया तरीका एक ही है! वह ध्यान है। ध्यान के माध्यम से व्यक्ति आत्म-ज्ञान प्राप्त कर सकता है और दुःखों से हमेशा के लिए छुटकारा पा सकता है। आइए लो कि इन सभी ने क्या कहा..

योगी वेमना

मनसे माया मृगमौ
मनसेमिठी पैकि मरि पोनीका
मनसुनु मनसुन चंपिन
मनसंदे मुक्ति महिलो वेमा। (श्री योगि वेमना तेलुगु मे ऐसा कहा।)

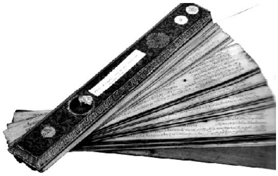
ताः माया मृग ने सीता देवी को कैसे कठिनाइयों में डाल दिया। वैसे ही मानव का मन भी मानव को तरह तरह के कठिनाइयों में डालता है।

योगि वेमना जी कहते हैं कि अगर आप ऐसे मन को शून्य बनाकर मतलब मार डालते हैं तब समस्त दुखों से मुक्ति पाओगे। इधर मन

शून्य हो गया तो यहाँ मन नहीं हैं न ? तब यह मृत समान है ? इसलिए योगि वेमना ने ऐसा कहा।

यह स्थिति तभी संभव है जो पत्रीजी द्वारा सिखाई गई “श्वास पर ध्यान” रखकर ध्यान की तीसरी अवस्था में पहुँच जाएगा।

श्रुति वाक्य



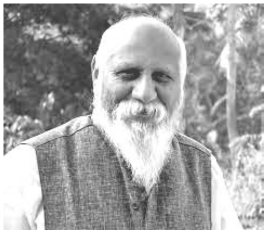
"मनुष्याणम मनयेव कारणम बंध, मोक्षम"

यह मनुष्य का बंधन है। श्रुति के शब्दों से समझा जा सकता है कि मन ही दुःख और मोक्ष अर्थात् जन्महीनता का कारण है।

यदि इस तरह के मन को पहले 'श्वास पर ध्यान' रखकर निश्चल स्थिति, फिर धीरे-धीरे स्थिर अवस्था की स्थिति और अंत में शून्यता की स्थिति में पहुँचने पर, तो तब श्रुतियों में वणिर्त मोक्ष प्राप्त होता है।

ब्र्म्मर्षि पत्री जी

उन्होंने कहा, 'ध्यान ज्ञान है और ज्ञान मुक्ति है।' ब्र्म्षिर् पत्री जी कहते हैं कि ध्यान का अर्थ है 'श्वास पर ध्यान लगाना, विचारहीनता की स्थिति के माध्यम से, मन के काम न करने की स्थिति के माध्यम से, और यदि मन शून्य होने पर, आत्म-ज्ञान, आत्म-अनुभव की स्थिति को प्राप्त करता है', और इस प्रकार मुक्ति प्राप्त की जा सकती है।



अवतार मेहर बाबा

"THE REAL THINGS, THAT ARE GIVEN AND RECEIVED ONLY IN SILENCE"

मेहर बाबा ने बताया है कि मानव को वास्तविक रूप में जो चाहिए वे शांति, आनंद, सदाचार, प्रेम, करूणा, आत्मज्ञान, मुक्ति सभी अंतर निश्ब्द स्थिति में प्राप्त कर सकते हैं।

अंतर निशब्द याने पूरी तरह मन को आराम देने की स्थिति।

योगानंद परमहंस

'क्रिया योग के माध्यम से आंतरिक निशब्द को प्राप्त करने से मुक्ति मिलती है'।

क्रिया याने जो हमारी भागीदारी के बिना होती है। श्वास शरीर में एक ऐसा कार्य है।

योग का अर्थ है मिलन। क्रिया योग का अर्थ है श्वास से मिलन, अर्थात 'श्वास पर ध्यान करना'। ऐसा करने से मन खाली हो जाता है और आंतरिक निशब्द याने ऐसी स्थिति जहाँ मन काम नहीं करता है, इसलिए यदि ध्यान का अभ्यास कुछ महीनों या वर्षों तक जारी रखा जाए तो मन पूरी तरह से खाली हो जाता है। वह अवस्था मिल जाय तो दुःख से छुटकारा मिल सकता है।

यहाँ सबसे पहले निविर्चार अवस्था याने आंतरिक निशब्द तक पहुंचना है। निशब्द की ऐसी अवस्था प्राप्त करने के बाद भी

यदि कोई साधना को तीव्र करता रहे, तो मन धीरे-धीरे परि निशब्द की स्थिति में पहुँच जाएगा।

साथ ही अगर साधना जारी रखी जाए तो मन परि निशब्द से महा परि निशब्द तक पहुंच जाएगा। इसे कहते हैं मन को महा परिशून्य करना। तब आप अंतर में ओंकार की ध्वनि सुन सकते हैं। उसके बाद आपको आत्म अनुभव प्राप्त होगा। पूर्ण रूप से आप आत्मज्ञानी बन सकते हैं। ऐसे लोग सदा के लिए दुखों से मुक्त हो जाते हैं। तो जान लें कि क्रिया योग ही 'श्वास पर ध्यान' साधना है।

पतंजलि महर्षि

'योगः चित्त वृत्ति निरोधः'

पतंजलि महर्षि ने कहा है कि योग मन की गतिविधियों का निवारण है, जिसका अर्थ है कि योग की स्थिति प्राप्त करने के लिए मन की गतिविधियों को रोकना होगा, अर्थात मन को खाली करना चाहिए। वह तरीका 'सांस पर ध्यान' पत्री जी द्वारा सिखाया गया तरीका है।

आदि शंकराचार्य

सत्संगत्वे निस्संगत्वं,
निस्संगत्वे निर्मोहत्वं ।
निर्मोहत्वे निश्चलचितं
निश्चलचित्ते जीवन्मुक्तिः

तात्पर्य :- सत्संग का अर्थ है सत्य अर्थात् आत्मा का संग, जिसके फलस्वरूप मिथ्या जगत से वैराग्य अर्थात् संग का त्याग हो जाता है। इस तरह की असंगति मोह के भ्रम को अर्थात व्यामोह दूर करता है।

जब मोह नष्ट हो जाता है, तो मन स्थिर हो जाता है। श्री आदि शंकराचार्य ने कहा है कि यह केवल निश्चल मन के कारण ही होता है जो शून्य मन में होता है जिससे आत्म-ज्ञान प्राप्त करता है और जीवनमुक्ति प्राप्त करता है, अर्थात वे शाश्वत रूप से दुःख से बाहर आजाता है। आत्मा से मिलन 'श्वास पर ध्यान' से ही संभव है। तो जानो कि ध्यान ही सत्संग है।

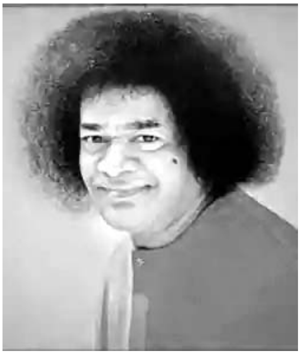
श्री कृष्ण कहते हैं कि

त्रैगुण्यविषया वेदा निस्त्रैगुण्यो भवार्जुन।
निर्द्वन्द्वो नित्यसत्त्वस्थो निर्योगक्षेम आत्मवान्।। (भ.गी. 2-45)

ताः हे अर्जुन। बेद त्रिगुणात्मक संसार की बातों को बताते हैं। आप त्रिगुणों की परित्याग करने वाले, द्वैत से मुक्त, निरंतर पवित्रता की शरण लेनेवाले, योगक्षेम पर ध्यान न देने वाले तुम आत्मज्ञानी बनो ऐसा श्री कृष्ण जी ने बताया है।

निर्गुण स्थिति ही त्रिगुणों की पारलौकिक स्थिति है। निर्गुण स्थिति को "श्वास पर ध्यान" साधना में तीसरी स्थिति पर मन को शून्य स्थिति पर लाने से ही यह संभव है।

सत्य साई बाबा



देह भाव को छोडने पर दैव भाव पा सकते है।

जब तक मनुष्य को शरीर का भाव है, तब तक सब प्रकार के दुख होते हैं। मन शरीर की भावना का कारण है। इसलिए, यदि आप मन को मारते हैं जैसा कि वेमनायोगी ने कहा है, अर्थात यदि आप ईसे शून्य कर देते हैं तो आपको तुरंत ही आत्मा का भाव अर्थात ईश्वर का भाव हो जाएगा। दुःखों से मुक्त हो जाओगे। खुश रहोगे। "श्वास पर ध्यान" ही मन को शून्य करने का तरीका है।

श्री वीरब्रह्मेन्द्र स्वामी

स्नान मंदु लेदु पान मंदु लेदु
मंत्र तंत्रमुलंदु महिम लेदु
मनसु कुदिरिनेनि घन योगि तानवुनु
कालिकांब हंस कालिकांब

(श्री वीरब्रह्मेन्द्र स्वामी तेलुगु मे ऐसा कहा।)

ताः नदी स्नान और समुद्र स्नान में कुछ भी नहीं है। मंदिरों में तीर्थ लेने पर और गंगा तीर्थ लेने पर भी कोई फल नहीं मिलता है। मंत्रों में भी कुछ नहीं है। यदि ध्यान में मन को निर्गुण अवस्था में लाया जा सकता है तो वह योगी बन सकता है। दुखों से बाहर निकल सकता है। यही मुक्ति है। अगर मन को निर्गुण अवस्था में पहुँचाना चाहते हो तो "श्वास पर ध्यान" ही रखना चाहिए !

कल्कि भगवान

भगवान ने कहा है कि जो इन्द्रियाँ मन के बंदि हैं मन के बंदि से मुक्त करवाना मुक्ति है।

मानव के ज्ञानेंद्रियां, कर्मेंद्रियाँ मन जैसा कहता है वैसा ही काम करते है। इसलिए वे सभ मन के बंदि हैं।

अगर इन्द्रियाँ मन के बंदि होते हैं तो मानव जीवन दुःखों से भरा हुआ होता है। इसलिए उनको मन की बंदि से मुक्त कराना है। मतलब मन को शून्य स्थिति पर आने पर ही इंद्रियों को स्वतंत्रता मिलता है। दुःखों से विमुक्त हो जाते हैं। "श्वास पर ध्यान" साधना करने पर ही मन को शून्य स्थिति तक पहुँचा सकते हैं।

गौतम बुद्ध

मनुष्य को निर्वाण प्राप्त करने के लिए अर्थात स्थायी रूप से सभी दुखों से मुक्त होने के लिए आनापानसति 'ध्यान' का अभ्यास करने का शिक्षण दिया। तब बुद्धत्व होगा। अर्थात प्रबोधन होगा। ऐसे लोग सभी दुखों से मुक्त होते हैं।

JESUS CHRIST

"For 40 days and 40 nights he ate nothing"

इसका मतलब है कि जीसस ने 40 दिन तक कुछ नहीं खाया।

इसका मतलब है कि यीशु ने शारीरिक उपवास में 40 दिन बिताए, जिसका अर्थ है कुछ भी खाना नही खाया, मानसिक उपवास, जिसका अर्थ है कोई विचार नहीं होना। मन से भोजन न करके अर्थात बिना विचार के अर्थात मन की गतिविधियों को संयमित करके अर्थात 40 दिनों तक आंतरिक निशब्द के साथ ध्यान की स्थिति में रहकर, उन्होंने अपने मन को शून्य करके दिव्यता प्राप्त की और निर्विकल्प समाधि प्राप्त की।

ब्रहमर्षि पत्रीजी ने कहा है कि आध्यात्मिक विज्ञान के अनुभव के अनुसार, एक गुरू जो कहता है वह दूसरे गुरू के कहे से अलग नहीं हो सकता। किसी भी दुनिया में, किसी भी युग में, वैज्ञानिक ज्ञान का अर्थ सत्य है। इसलिए उन्होंने कहा 'एकम सत' जिसका अर्थ है 'सत्य एक है'।

इसलिए यह जानना चाहिए कि सभी योगी दुख निवारण के लिए एक ही बात कहते हैं। यह जानते हुए कि केवल एक ही मार्ग है जो उन्होंने दिखाया है, वह है 'सत्य का मार्ग'। हम जानते हैं कि यदि हम 'श्वास पर ध्यान' करते हैं तो हम न केवल अस्थायी रूप से बल्कि शश्वत के लिए दुःख से छुटकारा पा सकते हैं। इसलिए यह जानना चाहिए कि 'श्वास पर ध्यान' एक ही ध्यान है, 'गैडिंग' ध्यान नहीं है।

ध्यान एक पवित्र कार्यक्रम है।

अब तक हमने जो सीखा है, उससे हम जान सकते है कि ध्यान कार्याक्रम में भागलेना पवित्र कार्यक्रम । सृष्टि में इससे महान और पवित्र कार्यक्रम कुछ भी नहीं है।

क्यों कि? ध्यान में हम शरीर स्थिति से आगे, मनो स्थिति से आगे आत्मा स्थिति में रहते हैं, अर्थात हम आत्मा के साथ रहते हैं। आत्मा के साथ रहने का अर्थ है कि परब्रह्म के साथ रहना। परब्रह्म याने उन सभी देवताओं में सबसे महान जिन्हें हम सभी महान मानते हैं।

इसके अलावा, जो दिनों के लिए नहीं, बल्कि महीनों या वर्षों तक गहन से ध्यान साधना करता है, वह आत्मा याने परब्रह्म का दर्शन कर सकता है, याने साक्षत्कार कर सकता है। इस तरह दर्शन प्राप्त करना ही आत्म-साक्षात्कार कहा जाता है। ऐसे लोगों के सारे कर्म दग्ध हो जाते हैं, सारे दुख दूर हो जाते हैं, उनका जन्म नहीं होगा। उसे निर्वाण कहा जाता है, जिसे मोक्ष भी कहा जाता है।

देखिए स्वाभाविक रूप से मंदिर जाकर मूर्ति के दर्शन करते हैं। यदि आप कुछ मिनटों के लिए उस मूर्ति के दर्शन करते हैं, बहुत पुण्य समझते है। और समझते है कि जीवन धन्य हो गया। सोचिए अगर किसी मूतिर् के दर्शन मात्र से आपको इतना पुण्य मिल जाए तो! यदि आप उस ईश्वर का दर्शन करते है। जो वास्तविक सत्य है, अर्थात यदि आप इस दर्शन अर्थात देखते हैं, अर्थात यदि आप उसे साक्षात्कार करते हैं! सोचो कितना पुण्य? पुण्य ही नहीं मोक्ष मिलता है।

इसलिए परमात्मा को जानने वाले कहते हैं कि आत्मा ही परमात्मा है। जो जानते हैं वे आत्म-साक्षात्कार के लिए प्रयास करते हैं। वे इसके लिए कड़ी मेहनत करते हैं। अनेक त्याग करते हैं। वे सुखों को छोड देते हैं, वे सब कुछ त्याग देते हैं। इसका कारण यह है कि वे जानते हैं कि संसार में क्षणभंगुर से

मिलने वाले सुखों से दुःख दूर नहीं होता। जो आत्मसाक्षात्कार पाने की कोशिश करते हैं वे हमेशा के लिए दुखों से बाहर आते हैं ऐसा शिरडी बाबा ने कहा।

ऐसे लोग उस मार्ग के लिए अनेक गुरूओं का सहारा लेते हैं, हिमालय जाते हैं और उन गुरूओं की खूब सेवा करते हैं। वह मार्ग का अर्थ है कि वह ध्यान साधना के बारे में पता करते है। उसे त्रिकारण शुद्धि से पालन करते है। अंत में आत्म साक्षात्कार पा सकते है, अर्थात ईश्वर, परब्रह्म का दर्शन कर सकते है। उनके जीवन को धन्य बनाते है। ऐसे लोगों को धरती पर हासिल करने के लिए कुछ नहीं होता है। इसलिए उन्हें पृथ्वी पर आने की आवश्यकता नहीं है और वे नही आएंगे। ऐसे लोगों को कहते है कि उन्होंने मोक्ष प्राप्त किया हैं।

अतः यह जान लेना चाहिए कि ऐसे ईश्वर की साक्षात्कार के लिए साधना अत्यंत पुनीत कार्य है। जो मंदिर जाता है वो पवित्रता के साथ जाता है! इसी प्रकार साधक को भी ध्यान को पुनीत कार्य समझकर पवित्र भाव से साधना करनी चाहिए।

बिमारीयाँ, लाभ और अनुभवों के लिए ध्यान नहीं करना चाहिए, ऐसे लोगों को सही लाभ नहीं मिल पायेगा। इसलिए जान लें कि 'ध्यान' बहुत पवित्र है और 'आत्मज्ञान साक्षात्कार' ही मानव लक्ष्य है। श्रद्धा और पवित्रता के साथ "श्वास पर ध्यान" का अभ्यास करें।

गैडिंग करने में संदेह।

वर्तमान में गैडिंग ध्यान नहीं हैं। जो पत्री जी ने कहा 'सांस पर ध्यान' रखकर साधना करों तो इस पर अनेक लोग संदेह कर रहे हैं।

कुछ लोग कहते हैं कि? पत्री जी संगीत के साथ ध्यान करवा रहे हैं ना? संगीत सुनते समय मन काम करता है ना? और पत्री जी संगीत के साथ ध्यान क्यों करवा रहे हैं? वे पूछते हैं..

✡ कुछ लोग यह भी कहते हैं कि यदि वे हमारा गैडिंग कर रहे हैं तो हम बिना किसी विचार के अच्छे से बैठ सकते हैं।

✡ इसके अलावा कुछ लोग यह भी कहते है जब हम उनसे बोलते हैं कि गैडिंग करना ध्यान नहीं है? तब वे पूछते हैं कि जो लोग गैडिंग करवा रहे हैं, वे भी पत्री जी के शिष्य हैं ना।

✡ और कुछ लोग पूछते हैं कि पत्री जी ही पीएमसी में कार्यक्रम निर्वाहित करता रहे हैं। और कुछ लोग कहते है कि हमारे ज़ूम सेशन को पत्री जी ने प्रारम्भ किया है।

✡ और कुछ लोग कहते हैं कि अगर गैडिंग ध्यान नहीं है तो पत्री जी इसका खंडन क्यों नहीं करते?

✡ और कुछ लोग हम गैडिंग कर रहे हैं। हमें कुछ कम हुआ, और वह लाभ हुआ, ऐसे बोलते रहते थे। वे अनुभवों के तहत कहते हैं। कुछ लोगों ने उन्हें सुना और पूछते हैं कि वे लाभान्वित हुए ना?

वे विभिन्न प्रश्न पूछते हैं और संदेह व्यक्त करते हैं। तो आइए उन सभी संदेह को दूर करते हैं।

1. पत्री जी संगीत के साथ ध्यान करवा रहे हैं ना?

देखिए निशब्द में बैठकर 'श्वास पर ध्यान' रखने को बोला तो बहुत से लोग कहते हैं कि पत्री जी संगीत के साथ ध्यान कराते हैं ना? इसलिए हम भी संगीत के साथ ध्यान करते हैं।

लेकिन यहाँ एक बात याद रखनी चाहिए, 'जैसा गुरु करता है वैसा मत करो - जैसा गुरु कहता है वैसा करना चाहिए।

क्यों कि सद्गुरु, परम गुरु बहुत शक्तिशाली होते हैं, वे कुछ भी कर सकते हैं। वे जो करते हैं वह क्यों करते हैं, कोई नहीं जानता। शक्तिशाली जो कुछ भी करते हैं वह सही है! लेकिन अगर हम वही करते हैं जो उन्होंने किया, तो हमारा ही नुकसान होगा।

आपको एक उदाहरण देता हूँ... शिरडी बाबा जब खाना बनाते थे तो करछी की जगह हाथ से मिलाते थे। अगर हम भी बाबा की तरह करेंगे तो क्या होगा? हमारे हाथ फिर नहीं दिखेंगे।

कारण यह है कि वे अलग हैं साधारण लोग अलग हैं। वे कुछ भी करने में सक्षम हैं, वे उतने शक्तिशाली हैं। इसलिए वे जो कहते हैं वही करना चाहिए। लेकिन जो करते है वह नहीं करना चाहिए। यहाँ हम देख सकते हैं कि पत्री जी 'श्वास पर ध्यान' रखने के लिए कहते हैं। लेकिन पत्री जी द्वारा लिखी गई अधिकांश पुस्तकों में वे ध्यान करने की विधि लिखते हैं। साथ ही आनापानसति पुस्तक में भी संगीत लगाने के लिए कहीं नहीं कहा। लेकिन वे संगीत के साथ ही ध्यान कराते हैं। इसका मतलब यह है कि वे जो कहते हैं वह एक है और वे जो करते हैं वह अलग है, अर्थात जो करवाते हैं उसका कारण अलग है।

स्वाभाविक रूप से पत्री जी द्वारा आयोजित कार्यक्रमों और यज्ञों में भारी भीड़ होती है, जिनमें कई नए लोग भी होते हैं। इसलिए अगर आप उन्हें एक घंटे के लिए ध्यान में बिठा दें तो वे बैठ नहीं पाएंगे।

इसलिए पत्री जी संगीत के साथ बिठाते है। फिर वे एक घंटे तक बैठकर उस संगीत को सुनते हैं। इसके अलावा, वे 'ध्यान' की स्थिति तक नहीं पहुँचते हैं जहाँ मन काम नहीं करता है। लेकिन एक घंटे के बाद, पत्री जी 'ओके' कहते हैं। फिर वे अपनी आँखें खोलते हैं और सोचते हैं, मैंने एक घंटे के लिए ध्यान करने में कामयाबी हासिल की है। तब उन्हें विश्वास मिलता है कि घर जाने के

बाद भी मैं ध्यान कर सकता हूँ।

नए लोगों में ऐसा आत्मविश्वास जगाने के लिए पत्री जी संगीत के माध्यम से ध्यान करवाते है। इसके अलावा, संगीत लगाने के कुछ अन्य कारण भी हैं। क्योंकि जब बहुत से लोग एक साथ ध्यान करते हैं तो कई मुश्किलें और बाधाएं आती हैं। क्यों कि? उनमें से कुछ सेल फोन बजाते हैं। कुछ लोग खर्राटे लेते हैं, कुछ खाँसते हैं, छींकते हैं, कुछ छोटे बच्चों को लाते हैं। वे रोते हैं।

जो अनेक प्रकार के विघ्नों को लेकर ध्यान में बैठते हैं, वे ध्यान की अवस्था तक नहीं पहुँच सकते है। जहाँ मन नही है। इसलिए ऊँचे स्वर में, संगीत बजाया जाता है। उस ध्वनि में छोटी-छोटी सभी ध्वनियाँ सम्मिलित होती हैं। संगीत के साथ ध्यान करने के ये कुछ कारण हैं।

लेकिन उनकी साधना पद्धति में ही, 'आनापानसति' पुस्तक में भी संगीत लगाने के लिए कहीं नहीं लिखा है।

इसलिए अच्छे मास्टर जिनके पास अपार शक्ति है, उन्हें वही करना चाहिए जो परम गुरु कहते हैं, लेकिन वह नहीं करना चाहिए जो वे करते हैं।

उदाहरण के लिए, आपका टी.वी. मरम्मत की वजह काम नहीं कर रहा। आप यदि इसे चलाने और इसकी मरम्मत करने का प्रयास खुद करते हैं तो क्या होता है? पूरा नुकसान। यह आपका धर्म नहीं है, बल्कि मैकेनिक का धर्म है। इसलिए सभी को अपने धर्म का पालन करना चाहिए।

आइए एक और उदाहरण देखें। आप नारियल पानी पीना चाहते हैं। आप नारियल के पेड़ पर नहीं चढ़ सकते। यदि आप बलपूर्वक पेड़ पर चढ़ने की कोशिश करते हैं तो क्या होता है? नीचे गिरना जीवन के लिए खतरा है, है ना? इसलिए पानी न पीना ही ठीक है। यह कोई बड़ा नुकसान नहीं है। लेकिन अगर आप किसी और की नकल करने की कोशिश करते हैं, तो आपको भयानक परिणाम भुगतने होंगे।

साथ ही जिसे संगीत नहीं आता उसे गाने को कोशिश नहीं करनी

चाहिए। क्योंकि अगर आप ऐसा करने की कोशिश करेंगे तो आप वह सम्मान खो देंगे जो आपके पास पहले था। जो नाच नहीं सकता उसे नाचने की कोशिश नहीं करनी चाहिए। जो अभिनय नहीं कर सकता उसे अभिनय करने की कोशिश नहीं करनी चाहिए। अपने स्तर से अधिक व्यापार करने का प्रयास नही करना चाहिए। जो व्यक्ति ड्राइव नहीं कर सकता उसे ड्राइव नहीं करना चाहिए।

तो कौन जाने कितना हुनर! किसमें इतनी क्षमता है! जितना हो सके उतना करना चाहिए, दूसरों की नकल नहीं करनी चाहिए। ऐसा करने से और भी मुश्किलें आएंगी।

लोमड़ी जब बाघ को देखती है तो उसकी क्या स्थिति होती है? इसलिए बाघ को बाघ की तरह व्यवहार करना चाहिए। पत्री जी कहा करते थे कि लोमड़ी को लोमड़ी की तरह व्यवहार करना चाहिए।

'जब कुत्ते ने चोर को मालिक के घर में घुसते देखा तो कुत्ता चुप रहा... गधा कुत्ते का काम करने चला गया... शोर मचाया और मालिक से पीट-पीटकर मार पड़ा। पत्री जी कहते हैं कि हमें चाहिए अपने स्तर के अनुसार व्यवहार करना चाहिए। जब हम बडते है तब पर धर्म ही स्वधर्म बनेगा। 'यह पंखों के बिना उड़ने की कोशिश करने वाले छोटी पक्षीं नीचे गिरता है और अपने प्राण पर लाता है ऐसा पत्री जी कहते हैं।

इसलिए गुरु ने जो किया है वह नहीं करना चाहिए। कारण यह है कि हम गुरु के स्तर तक नहीं पहुंचे हैं। इसलिए जो गुरु ने कहा है उसे ही करना चाहिए।

गैडिंग में विचार नहीं आते हैं।

यहाँ एक बात याद रखनी चाहिए। मन एक समय में एक ही काम कर सकता है। एक ही समय में दो काम नहीं कर सकता।

साथ ही गैडिंग में जब आंखें बंद करते हैं तो विचार स्वाभाविक रूप से आते हैं। लेकिन गैडिंग गुरु कई संदेश देते हैं। ऐसा करने वाले अपने मन में उनकी कल्पना करते हैं। फिर मन विचारों पर से शब्दों पर ध्यान बदल जाता है।

ऐसा लगता है कि विचार नहीं हैं क्योंकि शब्दों को सुनते-सुनते मन दूसरा कार्य नहीं कर पाता। अगर वे गैडिंग करना बंद कर दें! वे फिर से विचारों में डूब जाते हैं। उन्होंने यहाँ क्या किया? मन जो विचारों में था, वह शब्दों की ओर मुड़ गया। और यह विचारों का अभाव नहीं है, यह विचारों का खाली होना भी नहीं है।

अगर वे 'श्वास पर ध्यान' करते हैं तो विचार धीरे-धीरे कम हो जाते हैं... एक ऐसी स्थिति जहाँ सभी विचार रुक जाते हैं और वे निर्विचार स्थिति में पहुंच जाते हैं, यानी ऐसी स्थिति जहाँ मन काम नहीं करता है। गैडिंग में यह संभव नहीं है।

एक उदाहरण लेते हैं, जब कोई व्यक्ति विभिन्न, दुःखद और असहनीय विचारों से परेशान होता है तो वह राहत के लिए टी.वी. पर फिल्म या सीरियल देखता है। जब वह फिल्म देख रहा है तो वह विचार उसे थोड़ी देर के लिए परेशान नहीं करते।

वजह यह है कि वह फिल्म के बारे में सोच रहा है। लेकिन जब फिल्म खत्म हो जाती है तो विचार फिर से जाते हैं। गैडिंग में भी ऐसा ही होता है।

इसका अर्थ है कि शब्दों को सुनते समय विचार नहीं होते हैं, लेकिन जब शब्द बंद हो जाते हैं, तो विचार फिर से आते हैं। इसलिए गैडिंग विचारों की अनुपस्थिति नहीं है, बल्कि केवल इसलिए है कि जो मन विचारों में है वह शब्दों की ओर मोड़ा गया है। लेकिन 'श्वास पर ध्यान' विचारों को कम करने और बिना किसी विचार की स्थिति में पहुँचने की प्रक्रिया है। इसलिए मन को भटकाना नहीं, खाली करना चाहिए। वह ध्यान है। इसलिए गैडिंग करना ध्यान नहीं है।

गैडिंग कराने वाले भी पत्रीजी के शिष्य है ना ?

इधर एक विषय को सोचना चाहिए। गैडिंग कराने वाले सभी पत्रीजी के ही शिष्य है। लेकिन हमको पत्रीजी के साथ चलकर, उन्होंने जो कहा उसे करना चाहिए। शिष्य को पकड़ने पर कोई फायदा नहीं।

शिष्य सीखने वाला है । पत्रीजी ने समस्त ज्ञान, ब्रह्मज्ञान प्राप्त किया है। इसलिए जो बुद्धिमान है वे पत्रीजी के साथ चलते हैं। और फाइदा प्राप्त करते हैं।

अगर शिष्यों के साथ लेंगे तो उनको नुकसान होगा। इसलिए पत्रीजी द्वारा शिक्षा दिया गया "श्वास पर ध्यान" करिए। जान लीजिए कि गैडिंग ध्यान नहीं है। हमारे गुरू पत्रीजी द्वारा दिखाये गए रास्ते पर चलेंगे।

जो ध्यान में नये आये है मैं उन्हें कहूँगा कि

पहले आप ध्यान के बारे में पत्रीजी द्वारा कही गयी वीडियो को सुनो। पहले पत्रीजी से लिखित "आनापाससति" पुस्तक को पढ़ना होगा। बाद में कोई भी मास्टर से बताया गया आचरण कर सकते हैं। लेकिन अगर आप पत्रीजी की बातों को न सुनकर न पढ़कर बताने वाले उन्हीं के श्ष्यि समझकर करोगे तो नुकसान आप ही का होगा।

इसलिए पत्रीजी ने जो कहा उसे पहले जान लीजिए। अभी भी समय है।

पत्री जी ही पी.एम.सी. चला रहे हैं ना? ‘गैडिंग ज़ूम’ को प्रारंभ किया है ना?

और कुछ लोग कहते हैं कि हमारा **GUIDING ZOOM** को पत्री जी ने आरंभ किया था।

आप को इस संदेह को दूर करना चाहते हो तो? पहले आपको एक बात जानने की जरूरत है।

इस सत्य को जानना चाहिए कि ‘मैं शरीर नहीं हूँ, मैं आत्मा हूँ’। तभी यह समझ में आएगा।

सृष्टि की यह प्रक्रिया अनादि काल से अर्थात लाखों वर्षों से चली आ रही है। सृष्टि के मूलात्मा या पूर्णात्माएँ इन आत्माओं को ऐसे उत्पन्न करते रहते हैं। इस प्रकार बनाई गई आत्माएं कुछ लाख वर्षों, अरबों वर्षों तक बढ़ती हैं और अंत में एक पूर्ण आत्मा बन जाती हैं।

इसलिए वे सभी आत्माएं विकास के विभिन्न प्रकार से बढ़ रहे हैं। इसलिए पत्री जी ने क्या कहा? मानव आत्मा के पहले जन्म से जन्मराहित्य की स्थिति तक पहुँचने के लिए, लगभग 400 से 500 जन्म लगते हैं। इसलिए, यह ज्ञात होना चाहिए कि सभी मनुष्य विकास के विभिन्न चरणों में हैं।

ऐसी आत्माओं को पत्री जी ने 7 प्रकारों में विभाजित किया है।

1. शिशु आत्मा, 2. बाल आत्मा, 3. युवा आत्मा, 4. प्रौढात्मा, 5. वृद्ध आत्मा, 6. विमुक्तात्मा, 7. पूर्णात्मा

(इन सभी बातों को आप पत्री जी द्वारा लिखित योग परम्परा, आत्म विज्ञानं जैसी पुस्तकें पढ़ें तो बेहतर समझ में आ जाएगा।)

इसलिए सभी मनुष्य एक समान व्यवहार नहीं करते। तरह तरह के होते है। उनका व्यवहार उनकी परवरिश पर निर्भर करता है। इसलिए जिन्हें यह

ज्ञान नहीं है, जिन्हें यह बात समझ में नहीं आती, वे तरह-तरह के प्रश्न पूछते हैं। तो चलिए उस संदेह को भी दूर कर देते हैं।

स्वाभाविक रूप से व्रुद्धात्मा स्थिति में आने पर ही सत्य को समझ सकते हैं। वे असत्य मे जीते हैं। असत्य का सहारा लिया जाता है।

हम सोच सकते हैं कि जो वृद्ध आत्मा की स्थिति में पहुंच गए हैं, वे पोस्ट-ग्रेजुएशन शिक्षा में प्रवेश किया है। वे 'आत्मा ज्ञान' के लिए साधना मार्ग में आते हैं। वे अच्छी तरह समझ सकते हैं जो पत्री जी ने कहा। इसलिए उन्होंने जो 'श्वास पर ध्यान' साधना सिखाया। वे वही करते हैं । हम कह सकते हैं कि वे आत्म स्थिति में हैं। वे सत्य में रुचि रखते हैं। बाकी लोग वे हैं जो शिशु आत्माएं हैं, बाल आत्माएं हैं, युवा आत्माएं हैं, उनका विकास के विभिन्न चरणों में हैं। हम उन्हें प्राथमिक, हाई स्कूल और कॉलेज शिक्षित के रूप में सोच सकते हैं।

वे तरह तरह के इच्छाओं, समस्याओं, कष्टों, बीमारियाँ और कठिनाइयों के साथ ध्यान के इस मार्ग पर आते हैं। उन्हें 'आत्मज्ञान' में कोई दिलचस्पी नहीं है। सत्य को जानते नहीं और बताने पर भी नहीं समझ सकते। हमेशा मुसीबतों से कैसे निकल सकते हैं? इच्छाएं कैसे पूरे होंगे।? बीमारियों को कैसे कम किया जा सकता है? अनुभव कब आयोंगे यही वे चाहते हैं।

इसलिए, कोई भी समस्याओं, बीमारियों, इच्छाओं, अनुभवों के बारे में जो कुछ भी कहते है, वे आकर्षित होते हैं। जो कुछ भी कहते वे करते रहते हैं। इसलिए गैडिंग करने में आपकी समस्याएं कम हो जाएगी, बीमारिया कम होंगे और मनोकामना पूर्ण हो जायेंगे ऐसे बोलने पर वे गैडिंग की ओर आकर्षित होते हैं। पत्री जी ने कहा कि ध्यान के विभिन्न प्रकार नहीं हैं। फिर भी उनको समझ मे नहीं आता हमेशा उनकी इच्छाएं और समस्याएं उनके लिए मुख्य हैं।

ऐसे अभी कुछ जन्म नहीं, अनेक जन्म लेने पर ही पत्रीजी जो "सत्य"

बोलते है। उसे समझा जा सकता है।

पत्री जी से बताये गए 'श्वास पर ध्यास' ध्यान को समझ नहीं सकते।

इसलिए ऐसे लोगों के लिए ही पत्री जी द्वारा पीएमसी में प्रशिक्षण दिया जाता है। ऐसे जूम सेशंस शुरू करते हैं। इसलिए पत्री जी ने ऐसा किया है, वह सही ध्यान मार्ग है, ऐसे सोचने से उन्ही का नुकसान होता है। वे ही मायूस होते हैं।

आपको यह सब जानने की आवश्यकता इसलिए है? जो वृद्धात्मा के स्तर तक बढ़ चुके हैं। ऐसे लोग हैं जो गैडिंग करने और उसमें बने रहने के लिए आकर्षित होते हैं। यह सब उन्हीं के लिए कहा गया है। कोई अन्य कारण नहीं है।

आप जो कुछ भी जानते हैं या नहीं जानते हैं, आपकी जो भी स्थिति है, यदि आप अपने बुद्धि का उपयोग कर सकते हैं और पत्री जी द्वारा बताया गया 'श्वास पर ध्यान' कर सकते हैं, तो आप आध्यात्मिक रूप से बहुत तेजी से विकसित होंगे, और आपको बहुत कुछ हासिल होगा। नहीं तो कई जन्म पीछे रह जाएंगे।

तो जानिए पी.एम.सी. में हो या ज़ूम सेशन में हो, उस गैडिंग को सही समझने से आप का ही नुकसान होगा।

पत्री जी सभी को स्वतंत्रता देते हैं। यदि आपकी बुद्धि काम नहीं आई, तो आप ही का नुकसान होगा। यदि पत्री जी स्वतंत्रता देते हैं तो वह सही हैं। ऐसा सोचोगे तो मायूस हो जायेंगे।

यदि गैडिंग ध्यान नहीं है तो पत्री जी इसका खंडन क्यों नहीं करते?

पत्री जी जानते हैं... साधना में आने वालों में कुछ मूर्ख भी होते हैं। वे नहीं सुनते। ऐसे लोग बोलने से नहीं सुनते वे अनुभव से ही जानते हैं।

तीन-चार वर्ष तक इस गैडिंग में भाग लेने के बाद भी उनमें कोई परिवर्तन नहीं आएगा, उनमें कोई ज्ञान नहीं बढ़ेगा। वे अब भी वैसे ही रहेंगे जैसे तीन साल पहले थे। उनका व्यवहार भी नहीं बदलता। उनकी ऊर्जा नहीं बढ़ती, कोई लाभ नहीं दिखता। तब उनको लगता है कि मैं कई सालों से गैडिंग कर रहा हूँ। मुझमें बदलाव क्यों नहीं आया? संदेह उत्पन्न होता है।

तब वे सोचते हैं, यह सही साधना का मार्ग नहीं है! मैं अनावश्यक रूप से यहाँ रह गया हूँ और 'श्वास पर ध्यान' नहीं किया, जैसा कि पत्री जी ने कहा था। मुझे कितना नुकसान हुआ ऐसा वे दुखी हाते है। जो गलती की है, उसे महसूस करते हुए, वह गैडिंग छोड़ देता है और "श्वास पर ध्यान" करने के लिए आते है।

ऐसे लोगों को अनुभव से सीखते हैं, लेकिन पत्री जी जो कहते हैं, वे उसे नहीं सुनते है। इसलिए पत्री जी गैडिंग का खंडन नहीं करते। इसलिए जान लो कि ब्र्ह्मज्ञानी पत्री जी सब कुछ जानते हैं लेकिन ये लोग कुछ नहीं जानते। गलत समझने पर खुद नष्ट हो जाते हैं।

इतने तरह सवाल पूछते हैं? क्या बुद्ध ने यह सब नहीं सोचा था? क्या पत्री जी को नहीं पता था? क्या वे कम बुद्धिमान हैं? अगर आपके पास थोड़ी सी भी बुद्धि है तो आप इसे समझ सकते हैं। कोई अनावश्यक प्रयोग करें बिना 'श्वास पर ध्यान' करें जैसा कि पत्री जी ने कहा है। ज्ञान प्राप्त करिए। जीवन में लाभ प्राप्त करिए। तो जानो कि ये सब मूर्खतापूर्ण संदेह हैं!

गैडिंग में बीमारियाँ कम होने के बारे में।

कुछ लोग कहते हैं कि हम गैडिंग कर रहे हैं और यह कम हो गया है और हमें यह लाभ मिला है। वे अनुभवों के तहत कहते हैं। कुछ लोग उन्हें सुनकर उन्हें फायदा हुआ है ना, ऐसे पूछते हैं। आइए इसके बारे में पता करते हैं।

हमारे सोसैटी में कई ऐसे लोग हैं जो कठिनाईयाँ, बीमारियों और समस्याओं के बारे में बताते हैं।

लेकिन बहुत कम लोग हैं जो आत्मा और आत्मज्ञान के बारे में बताते हैं।

इसलिए मैं कहता रहता हूँ कि उनके बारे में नहीं, पहले यह जान लो कि तुम एक आत्मा हो! आत्म-ज्ञान को प्राप्त करो। मैं उन्हें ज्यादा अहमियत देता हूँ, मैं कहता हूँ, मैं समझना चाहता हूँ। कारण यह है कि हर कोई आत्मा और आत्मज्ञान के बारे में बता नहीं सकते।

लेकिन जब आपको आत्मा का बोध हो, आपके दर्द, आपकी समस्याएँ, आपकी कठिनाईयाँ से आई दुःख आधा वहाँ गायब हो जायेगा।

जब आप 'श्वास पर ध्यान' के साथ ध्यान करते हैं, आप शक्ति प्राप्त करते हैं और कुछ भी सहन कर सकते हैं। यदि आप सहन नहीं कर सकते तो क्या करें? आप कितना भी ध्यान करें, आप शक्ति प्राप्त नहीं कर रहे हैं।

इसलिए मैं कहता हूँ कि निशब्द ध्यान साधना करो। गैडिंग में ऊर्जा नहीं मिलती, ऊर्जा नहीं बढ़ती, थोड़ा कुछ मन को संतुष्टि मिलता है, बस।

क्यों कि? कल्पना कीजिए कि आपकी बीमारी गैडिंग में चली गई! कल्पना कीजिए कि दर्द चला गया! कल्पना कीजिए कि आपकी समस्याएं चली गईं! कल्पना कीजिए कि आपकी परेशानी दूर हो गई है! सोचें कि आपके घुटने का दर्द चला गया है और आपका सिरदर्द चला गया है! वे ऐसा गैडिंग करते रहते हैं। ऐसा करने वालों को बहुत खुशी होती है। उसी संतुष्टि से वे एक महीने नहीं, बल्कि 108 दिन भी करते रहते हैं।

गौर से देखो पहले दिन जो बातें कल्पना करने को कहा उन्हीं बातों को 108 वे दिन भी दोहराते हैं। ऐसे सौ दिनों से कल्पना करो। कल्पना करो। वो बिमानी चला गया, वो आगया ऐसा कल्पना करो। ऐसा बोलते रहते हैं। मतलब 108 दिनों से बिमारी नहीं गया हैं ना? लेकिन ऐसा कल्पना करने पर

सुख और संतुष्ट होता है।

देखें कि आप पहले दिन जो कल्पना किया हैं। 108 वें दिन फिर वही बात कहते हैं। सौ दिनों से कल्पना करना! अंदाज़ा लगाओ! लगता है कि चला गया है, यह आ रहा है! वे कहते हैं। क्या इसका मतलब यह है कि यह 108 दिनों से नहीं गया है? लेकिन अगर आप ऐसा सोचते हैं, तो आप सहज और संतुष्ट रहेंगे।

बहुत से लोग मंदिर, चर्च और मस्जिद क्यों जाते हैं? जब वे वहाँ जाते हैं तो वे भगवान से प्रार्थना करते हैं। मुझे बचाओ भगवान, मेरी मदद करो भगवान, मेरी रक्षा करो भगवान, मेरी बीमारियों को दूर करो भगवान, मेरी इच्छाओं को पूरा करो प्रभु, ऐसा प्रार्थना करने वालों में भरोसा है? उनमें एक दृढ़ विश्वास पैदा हो जाता है कि अवश्य ही मेरा ईश्वर मेरी सहायता करेगा और वह आकर मुझे बचाएगा। उन मुश्किलों को वे हिम्मत से सहते हैं।

उनका विश्वास यह है? अगर आज नहीं भी... कल या परसों वह किसी तरह मुझे इससे बाहर निकालेगा।

उन्हें विश्वास है कि किसी न किसी तरह वह मेरी परेशानी दूर कर देंगे।

लेकिन यदि मंदिर नहीं गए तो? चर्च को न जाएंगे तो? वे समझते हैं कि ये जीवन क्यों, मैं मर जाऊंगा। लेकिन मंदिर और चर्च जाने से वे भरोसे के साथ और उम्मीद करता है कि कम हो जाएगा इससे उनका आत्मविश्वास बढ़ जाता और वही आत्मविश्वास से वे अपने कष्ट कम होने के लिए इंतज़ार करते हैं।

ऐसे लंबे समय तक प्रतीक्षा करने से, उन्हें जो कर्म भोगने पड़ते हैं, वे समाप्त हो जाते है। इस प्रकार, पाप करने के कारण उन्हें जो कठिनाई हुई है, वह वर्षों की पीड़ा के बाद गायब हो जाते है। वे परेशानी से बाहर निकलते हैं।

जब कठिनाई दूर हो जाती है तो वे सोचते हैं कि मेरे परमेश्वर ने मुझे बचाया और संकट से निकाला। ऐसा विचार करने पर उनकी उस ईश्वर में आस्था बढ़ जाती है।

हिन्दू सोचते हैं कि मेरे शिव, मेरे राम और मेरे कृष्ण साथ ही ईसाई चर्च में जाकर प्रार्थना करते हैं और प्रार्थना करते समय वे अपनी सारी कठिनाइयाँ बताते हैं। इस तरह से प्रार्थना करने से, उन्हें विश्वास है कि यीशु मेरे साथ

रहेंगे, मेरी रक्षा करेंगे और मुझे परेशानी से बचाएंगे। कुछ वर्षों बाद उनका कर्म समाप्त हो जाएगा और वह उस कठिनाई से बाहर निकल जाता है। तब वे सोचेंगे कि मेरे यीशु ने मुझे बचाया।

साथ ही, अगर कुछ लोग उस मंदिर में जाते हैं, उस चर्च में जाते हैं, तो भी उनकी कठिनाई दूर नहीं होती। वे लंबे समय तक प्रतीक्षा करते हैं। अंत में धैर्य नाश हो जाता है। पड़ोस वाले बताते हैं कि .. क्या मंदिर जा रहे हो? इसलिए आपका जीवन ऐसा हो गया है, आपकी कठिनाई दूर नहीं हुई। देखो, आप एक बार प्रार्थना करने के लिए आवो, वहाँ नारियल का तेल छिड़का जाता है।

यदि नहीं, तो वे कुछ आशीर्वाद देंगे। तुम्हारे सारे कष्ट चले जाएंगे। दुर्भाग्य से, वे तीन महीने, छह महीने और एक साल से इस समस्या का सामना कर रहे हैं। फिर सोचते हैं.. एक बार जाकर देखेगा। जाने के बाद नारियल का तेल छडकते है। और कुछ करते है तो वह कठिनाई चार दिन में दूर हो जाती है, वे सोचते हैं? इन सभी वर्षों में मैंने इस राम को पकड़ा है और इनसे मेरा कुछ काम नहीं हुआ, लेकिन मैं जीसस को पकड़ते ही यह कम होगया और वे मत को बदलते है।

वास्तव में वहाँ क्या हुआ? याने छह महीने से झेला लेकिन कुछ नहीं हुआ। लेकिन धर्मांतरण के तुरंत बाद चार दिनों में इसमें कमी क्या आई? इन छह महीनों के लिए उन्होंने उस कर्म का अनुभव किया है जो उन्हें अनुभव करना था। यदि वह चार दिन और प्रतीक्षा करते हैं, तो वह उसी धर्म में कम होता, लेकिन उस दौरान धर्म परिवर्तन किया और वहाँ परिणाम देखा। तो उसकी वजह से मेरे साथ ये सब हुआ, वे ऐसा सोचते हैं।

लेकिन यहाँ राम के कारण नहीं, वहाँ जीसस के कारण नहीं, इस कमी का कारण यह है कि? उनके द्वारा अनुभव किए जाने वाले सभी कर्म उसने भुक्त लिया तब कम होगया।

लेकिन ये प्रार्थना और पूजा क्यों कर रहे हैं? मुझे विश्वास है कि वे आएंगे और मुझे बचाएंगे। ऐसा धैर्य रखने से जो कर्म भोगना है वह समाप्त हो जाएगा और वह उस कठिनाई से बाहर निकल जाएंगे।

अब गैडिंग में भी यही होता है। कुछ वर्षों से गैडिंग में भाग लिया।

लंबे समय से उचित गैडिंग के दौरान अनुभव किए गए कर्म के पूरा होने के कारण कठिनाई दूर हो गई। फिर वे सोचते हैं कि? मैंने गैडिंग किया, मेरा कर्म चला गया, मैं संकट से बाहर हो गया। ऐसा वे बोलते हैं।

इसलिए याद रखें कि 30 दिन या 40 दिन गैडिंग करने में कर्म का क्षय नहीं हुआ। लंबे समय तक किए गए कर्म को अनुभव करने से ही वह कर्म पूरा हुआ और वे कठिनाई से बाहर निकल गए। यदि वे गैडिंग के बजाय गुडाकेश में भाग लेते हैं तो भी, वही होता है यदि वे भगवान वेंकटेश्वर की पूजा करते हैं, यही बात तब भी होती है। जब आप मुर्गे या बकरे की बलि देने का वादा करते हैं, और ऐसा ही होता है। जब यीशु से प्रार्थना करने जाते हैं। ऐसा ही होता है। यह किसी की महत्य नहीं है, कारण यह है कि उन्हें उस कर्म को कितने साल अनुभव करना है उतने साल उस कर्म को अनुभव करछुकें यही इसका कारण है।

एक बात सोचोगे तो समझोगे कि किसी भी प्रकार की साधना में, पूजा में, किसी भी प्रकार से एक या दो व्यक्ति सफल होते हैं! वे कहते हैं कि हम बाहर निकल गये हैं । लेकिन हर कोई ऐसा नहीं कहता। सब कहते हैं तो ये अस्पताल क्यों हैं? ये अलग-अलग तरीके क्यों? दुनिया भर में इतने हजारों तरीके क्यों हैं?

हर तरफ देखो, बीमारियों से लोगों की भीड़ उमड़ रही है, अस्पताल बढ़ रहे हैं, दवा की दुकानें बढ़ रही हैं, मेडिकल कॉलेज बढ़ रहे हैं। इसलिए उनका डोनेशन करोड़ों में है। यदि इन विभिन्न साधनाओं और धर्मों से रोग कम होते हैं तो एक भी रोगी न होता, पर ऐसा नहीं है। तो समझो कि वह चला गया क्योंकि उसका अनुभव हो चुका है। लेकिन गैडिंग के कारण से नहीं..

तो मैं कहता हूँ कि बस सबर रखो तुम्हारे कर्म पूरे हो जायोंगे, संकट से स्वतः ही निकल जाओगे। साथ ही अच्छी तरह से ध्यान करो, अपनी ऊर्जा को अच्छी तरह से बढ़ाओ। यदि आपकी शक्ति बढेंगी तो आप किसी भी कठिनाई को आसानी से पार कर लेंगे। मैं कहूँगा कि इस पर काबू पावो।

तो जानिए, ऊर्जा बढ़ाने के लिए 'वाक पर ध्यान' नहीं बल्कि 'श्वास पर ध्यान' करो। आप मंदिर जाएंगे, चर्च में जाएंगे, वहा जो कहते हैं। गैडिंग में भी यही कहा जाता है। यह चला जायेगा। वह चला जायेग। वह आएगा, वह

आएगा, वह उन लोकों से आएगा, वह इन लोकों से आएगा। लेकिन कोई भी नहीं आएंगे कुछ नहीं जायेगा। हमें उठाने वाला कोई नहीं है, हमें खुद ही ऊपर उठना है।

भगवान कृष्ण ने भी वही कहा, बुद्ध ने भी वही कहा, हमारे पत्री जी भी यही कहते हैं। इसलिए 'श्वास पर ध्यान' साधना करो।

हिंदू धर्म में वे कहते हैं कि ईश्वर वह है जिसे वे मानते हैं, ईसाई धर्म में जीजस कहा जाता है। मुसलमान अल्लाह कहते हैं, जब हमारे सोसाइटी में आते हैं तो कहते है कि ये दुनिया और वो दुनिया, ये मास्टर और ओ मास्टर ऐसे नाम बताते रहते है। लेकिन अपने आप का उद्धार करना चाहिए। आप को उद्धार करने वाले कोई नहीं है। इसे समझना चाहिए।

सेथ महाशय ने भी स्पष्ट रूप से कहा कि तुम्हारे वास्तव का 'तुम ही विधाता हो'। इसका अर्थ है कि आप की कठिनाई का कारण आप ही हैं। साथ ही, यदि आप चाहते हैं कि आपकी कठिनाई दूर हो जाए, तो आपको पता होना चाहिए कि आप जो प्रयास कर रहे हैं, वही कारण है।

इसलिए अच्छे से ध्यान करो, ज्ञान बढ़ाओ। आप आसानी से कर्मों से छुटकारा पा सकते हैं।

इस प्रकार गैडिंग मास्टर हर एक एक नई पुस्तक पढ़ते हैं। वे उनमें से नए नाम कहते हैं। वे कहते हैं कि तुम ध्यान में बैठो और वह मास्टर आकर तुम्हारी सहायता करेगा। दुर्भाग्य से, उस विश्वास में वे कल्पना करते रहे हैं कि वे आएंगे और इस रोग और इस पीड़ा को दूर करेंगे। उनमें से कुछ लोग अपने कर्मों का अनुभव हो जाता उस कर्मों से छुटकारा मिलता है। जो अंत तक नहीं आते उनके लिए वह कर्म नष्ट नहीं हो सकता। जिसके कर्म हो गये वह व्यक्ति क्या सोचता है कि? मुझसे गैडिंग करवाया गया। मुझे लगता है कि मेरी समस्या दूर हो गई है। वास्तव में, गैडिंग से दूर नहीं हुआ। व्यक्ति को पता होना चाहिए कि उसका कर्म समाप्त हो गया तब वह उससे बाहर आ गया हैं। क्योंकि सृष्टि के नियम के विपरीत कुछ भी नहीं हो सकता।

ज्यादातर लोग इसे नहीं समझते हैं। तो जो भी है, जो कुछ भी हो, 'श्वास पर ध्यान दें'। आपकी ऊर्जा बढ़ाएं, स्वचालित रूप से कुछ भी सहन करों।

रमण महर्षि ने सहन किया है ना। उन्हें कैंसर था! उस घाव को कीड़े पकड़कर बढ़ा कर रहे थे, तो उन्होंने उसकी परवाह नहीं की। साथ ही, जीजस को सूली पर कील ठोंकने पर भी वे मुस्कुरा रहे थे।

उन्ही कि तरह ऊर्जा बढ़ाएंगे तो ? आप को जितने भी दुःख, कष्ट, और पीड़ा हो तो भी आप इन्हे कुछ भी परवाह नहीं करोगे।

साथ ही यदि आप कुछ वर्षों तक धैर्य रखेंगे तो वह कठिनाई दूर हो जाएगी। कोई भी कारण स्थायी नहीं होता, इसलिए आपको उसका सामना करने के लिए पर्याप्त रूप से मजबूत होना चाहिए। इसलिए भीमवरम में 'तीन दिन कि सेशंस' मैं ने यूं ही नहीं कहा। वहाँ आप ऐसी कई विषय जानेंगे। बहुत अधिक ध्यान करने से ऊर्जा में अत्यधिक वृद्धि होती है।

देखें कि बिना सही ध्यान के ऊर्जा कैसे आयेगी? तो पता करो। आंखें बंद करके बैठना ध्यान नहीं है, मन को बंद कर बैठना चाहिए। आंखें बंद करने के लिए नहीं, बल्कि मन को बंद करने के लिए।

यदि आप अपनी आंखें बंद कर लें तो वो ध्यान नहीं हो सकता हैं? ध्यान तभी जब मन बंद हो, मन को कैसे बंद सकते हो? जैसा कि पत्री जी ने कहा, सांस पर ध्यान केंद्रित करने पर ही।

मैं बार-बार भीमवरम की कक्षाओं की बात क्यों कर रहा हूँ? पिछले 18 सालों से सैकड़ों लोग हर महीने उस ध्यान कक्ष में बैठकर ध्यान करते आ रहे हैं। इसलिए वहाँ भारी कंपन पैदा होते हैं। ऐसी जगह जो भी बैठता है, चाहे वह कितना भी नया क्यों न हो, बिना जाने ही डूब जाता है। कोई वास्तविक में बैठने का महसूस नही होता। अब तक कई हजार आ चुके हैं। सबका अनुभव यही है।

पत्री जी ने भी कहा। सिर्फ इसलिए कि यह पिरामिड है इसका मतलब यह नहीं है कि इसमें ऊर्जा है। कहा जाता है कि किसी भी पिरामिड में जहाँ हर समय ध्यान होता है वहाँ ऊर्जा का उत्पन्न होता है। पिरामिड है पर वहाँ कोई ध्यान नहीं है, वहाँ क्या ऊर्जा पैदा होती है? कोई ऊर्जा नहीं है। कई जगहों पर पिरामिड बनाकर सजावट के तौर पर छोड़ दिया जाता है। ऐसे पिरामिड में ऊर्जा का उत्पन्न नहीं होता है। नाम से ही पिरामिड है। इसलिए ध्यान हर समय करना

चाहिए, चाहे पिरामिड हो या न हो। वही व्यर्थ बाते और व्यर्थ कर्म नहीं होने चाहिए।

ज्यादातर लोग क्या कहते हैं? हम घर पर ध्यान करते हैं। लेकिन हमें घर पर ध्यान ठीक से नहीं हो रहा है। वे ऐसा कहते हैं क्योंकि वे घर में टीवी और सीरियल लगाते हैं, फिल्में देखते हैं, वो गालियाँ, अपमान भरे, चिल्लाहट, मारना, पीठना, समाचार इत्यादि देखते हैं।

उस कमरे का कंपन पूरे घर में फैल जाता है। अगर आप ऐसे कमरे में बैठकर ध्यान करते हैं, अगर उस कंपन में हैं, तो वो गालियां और शब्द वही रहेंगे। वे हवा में मिश्रित होते हैं। और वहाँ कैसे ध्यान कर सकते हैं? कहे हैं कि हमसे नहीं हो रहा हैं। यही कारण हैं।

लेकिन भीमावरम में ध्यान होने का कारण यह है कि ? मेडिटेशन हॉल में कोई मीटिंग नहीं, कोई राजनीति नहीं, कोई शादियाँ नहीं। वहाँ केवल साधना होती है। वहाँ होने वाली साधना के कारण, यदि इतने सारे लोग एसे एक साथ करते हैं तो क्या यह अत्यधिक शक्तिक्षेत्र नहीं है? आप एक महान घटना को कहाँ घटित होते हुए देखते हैं? फिल्मों में भगवान को फूल बरसाते हुए दिखाया जाता है। वे इसे नीचे गिरते हुए दिखाते हैं जैसे कि यह ऊपर से बरस रहा हो। साथ ही ध्यान, आप कर रहे हैं तो? ऐसा माना जाता है कि एक महान कार्य हो रहा है, जहाँ सभी देवी-देवता ऊपर से फूलों की वर्षा कर रहे हैं, अर्थात ऊर्जा का प्रवाह होता है। यदि वहा ऊर्जा का प्रवाह सदैव चलता रहता है तो वह ऊर्जा वहीं संचित हो जाती है। अगर हम ऐसी जगह बैठे! तो हम बैठने का महसूस नहीं होता कल हमारी मैडम ने भी कहा। ध्यान मंदिर मे बैटते से उठने का मन नहीं हो रहा है? उन्होंने कहा कि वह बहुत गहरे ध्यान में चले गए। उन्होंने यह भी कहा कि अगर मैं उस सीट पर बैठकर बात करता हूँ तो मैं बिना जाने बहुत कुछ कह रहा हूँ। और वहाँ उतनी शक्ति क्यों उत्पन्न हुई? वास्तविक ऊर्जा क्षेत्र क्या है? जहाँ नित्य साधना हो! वहाँ ऊर्जा का उत्पन्न होता है। जहाँ ऊर्जा का उत्पन्न होता है वह एक शक्ति क्षेत्र बन जाता है। इसलिए इस अवसर का सदुपयोग कीजिए।

तो जानिए, गैडिंग करना ध्यान नहीं है, यहाँ ऊर्जा नहीं आती। इससे कोई लाभ नहीं होता है। कोई फायदा नहीं होगा। तृप्ति ही मिलती है।

तरह तरह के ध्यान

पहले हमें यह समझने की जरूरत है कि पत्री जी ने स्पष्ट रूप से क्या कहा। उनकी कोई भिन्न साधना नहीं है, केवल एक साधना है। उसी को 'श्वास पर ध्यान' कहा जाता है। तो अब हमारे पास कई तरह के ध्यान हैं। आइए हम ध्यान के बारे में बताते हैं। तो आइए अब हम नये तरह के ध्यानों के बाने में समझेंगे।

आंतरिक यात्रा (Inner Journey)

'आंतरिक यात्रा' का अर्थ है अंतर्यात्रा। और अंतरिक में कहाँ जाना है? अंतराल में क्या है? चलो पता करते हैं।

मनुष्य का अर्थ है शरीर, मन, आत्मा, इस तीनों का मिलन ही मनुष्य हैं। यहाँ यह ज्ञात होना चाहिए कि आत्मा का अर्थ है ईश्वर या परब्र्म्ह जो सृष्टि में सबसे महान है। इसलिए मन शरीर के अंदर है और आत्मा मन के अंदर है। इसलिए भीतर की यात्रा का अर्थ है आत्मा याने परमात्मा तक पहुंचना।

यह कैसे संभव है? पत्री जी द्वारा सिखाए "श्वास पर ध्यान" से ही संभव है। क्यों कि? हम ध्यान से पहले अपनी आँखें बंद कर लेते हैं। जैसे ही हम अपनी आँखें बंद करते हैं, हम शरीर के अंदर पहुँचते हैं, तुरंत हमको विचार आते हैं। वह मन है। जो सोचता है। हम मन पर रुक जाते हैं। फिर हम विचारों को काट कर 'श्वास पर ध्यान' रखते हैं। लेकिन फिर से हम विचारों में जाते हैं। फिर से हम विचारों को काटते हैं और "श्वास पर ध्यान" केंद्रित करते हैं। फिर हम धीरे-धीरे निर्विचार स्थिति में आ जाते हैं।

इसे 'ध्यान' स्थिति कहते हैं। यहाँ मन काम नहीं करता, इसका अर्थ है कि हम मन के अन्दर चले गये हैं। और मन के भीतर क्या है? अर्थात साक्षत (वास्तविक) ईश्वर है, अर्थात आत्मा है। इसका अर्थ है कि हम आत्मा के साथ

हैं। जब हम 'श्वास पर ध्यान' केंद्रित करते हैं तो हम शरीर के अंदर और फिर मन के अंदर पहुँच जाते हैं। हम आत्मा तक पहुँचते हैं। इसे आंतरिक यात्रा, इन्नर जर्नी कहते हैं।

लेकिन गैडिंग में आंखें बंद करवाते है, याने शरीर के अंदर जाते हैं। तब विचार आते हैं। तो विचार करने वाला है, हम मन के पास रुक जाते हैं। फिर गैडिंग मास्टर कुछ संदेश देते हैं। वे उन संदेशों को सुनते हैं और उन्होंने जो कहा उसकी कल्पना करते हैं । इसका मतलब है कि वे बाहर से शब्द सुन रहे हैं। इसका अर्थ है कि अंदर का मन बाहर से आने वाले शब्दों को सुन रहा है। याने उन्होंने अंदर यात्रा नहीं की, बाहर आए गए।

इसलिए वे जो करते हैं उसे 'आंतरिक यात्रा' नहीं कहते। इसे 'बाहरी यात्रा' कहते हैं। दिया गया नाम 'आंतरिक यात्रा' है लेकिन ये जो करते हैं, वो 'बाहरी यात्रा'। अगर आप इसके बारे में सोचेंगे तो आपको पता चल जाएगा। याद रखें 'आंतरिक यात्रा' उस आत्मा तक पहुँचने के लिए है जो आत्मा याने ईश्वर है।

यह 'आंतरिक यात्रा' केवल पत्री जी द्वारा सिखाए गए 'श्वास पर ध्यान' से ही संभव है। लेकिन 'गैडिंग' में संभव नहीं है।

‘जे.टी.टी.पी.’ (Journey Towards True Path) (सच्चे रास्ते की ओर यात्रा)

‘जे.टी.टी.पी.’ का अर्थ है सत्यमार्गम या सत्य की ओर यात्रा। याद रखें सत्य का अर्थ है ईश्वर अर्थात आत्मा। सत्यमार्ग का अर्थ है आत्मा की ओर यात्रा। और आत्मा कहाँ है? आत्मा शरीर के अंदर, मन के भीतर है। इसका मतलब है कि हमें शरीर के अंदर नहीं, बल्कि और अंदर जाना है, मन के अंदर। पत्री जी ने हम सभी के लिए मन के अंदर जाने का मार्ग दिया हैं, ‘श्वास पर ध्यान’ साधना इस विषय को पहले भी कई बार समझ चुके हैं।

‘जे.टी.टी.पी.’ के लोग आंखें बंद करके कुछ शब्द कहते रहते हैं और गैडिंग करते हैं। इसलिए ऐसा करने वाले उन शब्दों को सुनते हैं और मन के पास रुक जाते हैं। इसलिए वे मन को पार नहीं कर सकते और आत्मा तक नहीं पहुँच सकते।

याद रखें कि मन असत्य है। मन के पास रुकना झूठ के पास रुकने जैसा है। इसलिए गैडिंग सत्य मार्ग नहीं, असत्य मार्ग है। अर्थात है ‘सत्य पथ’ नही ‘असत्य पथ’ इसलिए, गैडिंग में जो कहा जाता है जो किया जाता (untrue path) है।

लेकिन पत्री जी ने हमें जो ‘श्वास पर ध्यान’ सिखाया, वह मूल सत्य मार्ग है अर्थात सच्चा मार्ग है।

प्रकाश से जुड़ाव।

कांति का अर्थ है प्रकाश। ईश्वर का एक गुण विशेषता अर्थात सूर्य है। ईश्वर की कोई साधारण प्रकाश नहीं है, बल्कि अत्यधिक तेज, अत्यधिक प्रकाश है। एक तरह से धूप से परे प्रकाश। इसलिए योगी कहते हैं कि ईश्वर का प्रकाश करोड़ों सूर्यों के प्रकाश से भी अधिक होता है।

इसलिए जान लेना चाहिए कि प्रकाश से जुडाव का अर्थ है परमात्मा से जुडना संबंध। जिसका अर्थ है आत्मा के साथ होना।

जैसा कि हमने पहले कहा आत्मा के साथ रहने के लिए जैसा कि पत्रीजी ने कहा "श्वास पर ध्यान" साधना करना चाहिए। 'ध्यान' करने से व्यक्ति ईश्वर से जुड़ सकता है।

लेकिन गैडिंग में मन के पास रुक जाने से, बिना प्रकाश के मन से जुड़ जाते हैं। तो जानिए, कहना प्रकाश से अनुसन्धान, लेकिन करवाना बिना प्रकाश के मन से अनुसन्धान। इसलिए जो भी पत्री जी के कहे का पालन करता है! वे सही मार्ग का पालन करने वाले होंगे।

कर्म प्रक्षालन ध्यान - कर्म विपाक ध्यान।

मनुष्य को स्वाभाविक रूप से आने वाली बीमारियाँ और कठिनाइयाँ उसके पिछले पापों के कारण होती हैं। और कर्म के कारण होने वाले कष्टों को सहन करना बहुत कठिन होता है। इसलिए, कोई भी परेशानी से बाहर निकलने की कोशिश करता है। कुछ ऐसे लोग साधना के इस मार्ग पर आते हैं। ऐसे लोगों से आकर्षण के लिए कर्म विपाक और कर्म प्रक्षालन की साधना करवाते है। इस साधना को करने से आपके कर्मों चले जायेंगे। वे कहते हैं कि आप अपनी कठिनाईयाँ से बाहर आ जाएंगे।

लेकिन याद रखें। सृष्टि का नियम है कि? किए कर्म का अनुभव होना चाहिए। कितने साल का अनुभव होना है उतने साल का अनुभव होता ही है। और कोई रास्ता नहीं है। यह सृष्टिकर्ता का नियम है।

यदि आप उस कठिनाई से बाहर निकलना चाहते हैं, तो उस कर्म को जाना ही होगा। कर्म से छूटने का एक ही उपाय है। यदी भगवान कृष्ण से अध्यापन किया गया। उन्होंने कहा है कि?

यथैधांसि समिद्धोऽग्निनर्भस्मसात्कुरुतेऽर्जुन ।
ज्ञानाग्निः सर्वकर्माणि भस्मसात्कुरुते तथा ? (भ.गी. 4-37)

तात्पर्य :- जैसे प्रज्वलित अग्नि ईंधनों को भस्ममय कर बेता है वैसे ही ज्ञानरूप अग्नि सम्पूर्ण कर्मों को भस्ममय कर देता है।

तो जानिए, यदि आप कष्टों से छुटकारा चाहते हैं, तो आपको कर्मों से छुटकारा पाना होगा.. यदि आप कर्मों से छुटकारा पाना चाहते हैं, ज्ञान अर्जित करना चाहिए। और कोई रास्ता नहीं है।

ऐसे ज्ञान पत्री जी से अध्यापन किये गए चार काम करने से प्राप्त कर सकते हैं।

1. श्वास पर ध्यान केंद्रित करते हुए तीव्र ध्यान का अभ्यास करना। उसके साथ-साथ ही सात्विक शाकाहारी भोजन ग्रहण करना।

2. आत्मा-ज्ञान संबंधित पुस्तकें पढ़ना।

3. उन लोगों के साथ जुड़ना जो आत्म-ज्ञान का अध्यापन कर सकते हैं। भीमावरम में आयोजित 'आत्म-ज्ञान प्रशिक्षण शिविर' जैसी कक्षाओं में भाग लेना।

4. आत्मा की सेवा करना।

पत्री जी द्वारा कही गई ये चार बातें जो भी क्रम से पालन करेंगे वे धीरे-धीरे ज्ञान प्राप्त करते हैं। जैसे-जैसे वह ज्ञान बढ़ता है, उनके कर्म लुप्त होते जाते हैं। वे कठिनाईयाँ से बाहर निकल सकते हैं। लेकिन अगर कोई अपनी आँखें बंद कर लेता है और सोचता है कि कर्म चला गया है, तो कर्म कैसे चला जायेगा? तो याद रखना। पत्री जी से बताए गये 'श्वास पर ध्यान' साधना कीजिए।

जान लें कि कर्म विपाक - कर्म प्रक्षालन ध्यान किसी काम के नहीं हैं। यदि आप उन्हें करते हैं, तो आपको संतुष्टि मिलेगी, लेकिन आप कर्मों से मुक्ति नहीं मिलेगी। इसलिए वही करें जो पत्री जी कहता है।

धन ध्यान।

जो लोग आर्थिक परेशानी में हैं वे इस धन ध्यान साधना की ओर आकर्षित होते हैं। लेकिन याद रखिये,, इस सृष्टि में धन, अच्छी आर्थिक स्थिति, पात्रता के आधार पर आती है, लेकिन यह दिन-रात मेहनत करने पर भी नहीं आती, संकल्प रखकर ध्यान करने से नहीं आती है। धन ध्यान करने पर भी धन नहीं आता।

और पात्रता कैसे आती है? अर्थात देंगे तो पाएंगे। आपने जो दिया आपको वही मिला। आप जितना देते हैं, उतना ही पाते हैं। इस सृष्टि में यही नियम है। इसलिए दुनिया में कुछ लोग करोड़पति हैं, कुछ मध्यम वर्ग के लोग हैं, कुछ गरीब लोग हैं, कुछ भिखारी हैं। अतीत में जिसने जैसी योग्यता अर्जित की है, उसे वैसी ही वित्तीय स्थिति मिली है। तो जानिए, केवल 'धन साधना' करने से ही धन नहीं आता। अंत में मायूस होंगे।

इसलिए कम से कम अभी से अपने स्तर के अनुसार देने का प्रयास करें। सेवाओं में भाग लें। भविष्य में आपकी स्थिति बदल सकती है।

ऐसी सब बातें सिखाने के लिए भीमावरम में हर माह की पहली, दूसरी और तीसरी तारीख को आयोजित प्रशिक्षण कक्षाओं में भाग लें। आप सब कुछ जान सकते हैं।

पत्री जी कई बार कह चुके हैं। अलग-अलग ध्यान नहीं हैं। एक ध्यान है, वह है 'श्वास पर ध्यान' इसलिए विभिन्न ध्यान जानने की कोई जरूरत नहीं है।

संकल्प ध्यान।

बहुत से लोग संकल्प रखकर ध्यान करते है। संकल्प मतलब इच्छा। याद रखिए इस सृष्टि में जो आप चाहते हैं वो नहीं आता, मेहनत करने से ही आता है।

पत्री जी ने इच्छाओं के बारे में क्या कहा है कि -

1) प्रारंभिक जन्मों में जो इच्छा चाहते हैं पात्रता से आती है।

2) बीच के जन्मों में भी जो चाहा जाता है, वह नहीं आता, जो चाहिए वो आयेगा ।

3) पिछले जन्मों में भी जो चाहा जाता है, वहनहीं आता उससे इस संसार को जिस चीज की जरूरत होती है वही आती है।

जान लें कि किसी भी परिस्थिति में आपको वह नहीं मिलेगा जो आप चाहते हैं। संकल्प ध्यान किसी काम का नहीं है।

लेकिन एक बात याद रखना, कोई कितने प्रकार भी ध्यान कहे, अर्थात संकल्प ध्यान हो, ओंकार ध्यान हो, चक्र हो, सक्रियण ध्यान हो, षट्चक्र विन्यास ध्यान हो, दिव्यचक्षु एक्टिवेशन मेडिटेशन हो, D.N.A. एक्टिवेशन मेडिटेशन हो, वह हर चीज में गैडिंग कर रहे हैं। इसलिए यह जान लेना चाहिए कि ये साधनाएं ध्यान नहीं हैं और इनसे परिणाम नहीं मिलता। इन सब से समय की बर्बादी के अलावा और कुछ नहीं है।

इसलिए पत्री जी ने साफ कहा, अलग-अलग ध्यान नहीं हैं। एकमात्र ध्यान 'श्वास पर ध्यान' है।

पत्री जी ने एक अवसर पर इसे स्पष्ट कर दिया था। कहा गया है कि ध्यान के लिए किसी गैडिंग या निर्देश की आवश्यकता नहीं होती है। जान लें कि आकर्षक नामों वाले गैडिंग व्यर्थ हैं। वे वास्तविक ध्यान नहीं हैं।

गुडाकेश।

पत्री जी ने कई बार बताया है। किसी भी विषय में कुछ ज्यादा भी नहीं और कम भी नहीं होना।

कहा जाता है कि मध्यम मार्ग ही सही मार्ग है। यहाँ तक कि बुद्ध ने भी यही मार्ग सिखाया है।

यहाँ तक कि भगवान कृष्ण भी भगवद्गीता के माध्यम से उसी मार्ग की अध्यापन देते हैं।

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।

युक्तस्वप्नाावबोधस्य योगो भवति दुखःहा (भ.गी.6-17)

ताः एक योगी जो सही भोजन करता है, चलता है, उपयुक्त काम करता है, ठीक से व्यवहार करता है, ठीक से सोता है, और एक ऐसा योगी जो ध्यान करता है, वह दुःखों से मुक्त हो जाता है।

इसलिए जो भी कहता है कुछ भी ज्यादा नही होना चाहिए। तो अगर आप अच्छी तरह से ध्यान करना चाहते हैं, 'श्वास पर ध्यान' को कुछ दिनों तक करिए। लेकिन यह जान लें कि यदि आप रात को बिना सोए, जागकर ज्यादा ध्यान करते हैं तो आपका ही अनर्थ होगा।

आप सांसारिक जीवन में संसार जीवन में हैं। आप दिन भर में कई काम करके थक जाते हैं। ऐसा फिर से सामान्य स्थिति बहाल करने के लिए प्रकृति में नींद की व्यवस्था की जाती है।

रात भी प्रकृति की एक व्यवस्था है, रात को कुछ देर सोना हर जीव का एक स्वाभाविक गुण है। लेकिन पूरी रात जागने की जरूरत नहीं है। इसलिए पत्री जी कहते हैं कि अगर आप बिस्तर पर जाने से पहले जितने घंटे ध्यान कर सकते हैं, उतने घंटे कर सकते हैं। और सुबह उठने से पहले... जितना हो सके उतने घंटे ध्यान करो।

इसके अलावा, गुडाकेश मे भी आधी रात में गैडिंग करते रहते है। पूर्ण

‘श्वास पर ध्यान’ नहीं रखने देते। ऐसा इसलिए है क्योंकि वे ध्यान नहीं कर रहे हैं।

अगर आप चाहते हैं तो यह संभव है। यदि आप ‘श्वास पर ध्यान’ के साथ पूरी रात ध्यान की स्थिति में रह सकते हैं, तो आप ऐसा कर सकते हैं। इस में कुछ भी गलत नहीं है। लेकिन एक बात जान लेनी चाहिए, सिर्फ बैठकर ध्यान करना ही काफी नहीं है। ध्यान आत्मज्ञान के लिए है। मानव जीवन का लक्ष्य पूर्ण ज्ञान प्राप्त करना है।

समझें कि गुडाकेश होने पर भी अर्जुन युद्ध शुरू होने से पहले श्री कृष्ण के पास झुक गया और विलाप करने लगा कि वह युद्ध नहीं करेगा। श्री कृष्ण ने गीता के माध्यम से ज्ञान सिखाया और युद्ध के लिए तैयार किया। इससे यह देखा जा सकता है कि ज्ञानी गुडाकेश से महान हैं।

और ज्ञान प्राप्त करने के लिए? ध्यान के साथ हल्के शाकाहारी भोजन का सख्ती से पालन करना चाहिए। साथ ही आत्म ज्ञान से संबंधित पुस्तकें पढ़नी चाहिए और आत्म ज्ञान सिखाने वाले तथा आत्म सेवा करने वालों की संगति भी करनी चाहिए। यह सब पत्री जी ने कहा है! इसलिए इन सभी को मनुष्य को उपलब्ध समय में आवंटित किया जाना चाहिए। जब ये सब बराबर में किया जाता है, तो धीरे-धीरे ज्ञान आता है, और व्यक्ति अज्ञान से बाहर निकलता है और आत्म-ज्ञानी बन जाता है। तभी वे पूर्ण बन सकते हैं और जीवन के लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं। देखिए भले ही अर्जुन गुडाकेशु हो, वह ज्ञानी नहीं थे। इसलिए उन्हें भगवान कृष्ण से आत्मज्ञान प्राप्त किया।

इतना ही नहीं, श्री कृष्ण से इतना आत्म ज्ञान सुनने पर भी, जब अभिमन्यु की मृत्यु हुई, तो गुडाकेश होने पर भी अर्जुन फूट-फूट कर रोया। वह दुख सहन नहीं कर सका। श्री कृष्ण पर आरोप किया।

इसका अर्थ है कि अर्जुन, जो गुडाकेश था, शोक से बाहर नहीं निकला। कुछ महीनों तक गुड़ाकेश साधना करने से दुःख से कैसे दूर हो सकते है? इसलिए गुडाकेश की कोई रास्ता नहीं है। गुडाकेश का ध्यान करने वालों के

दुःख कैसे दूर होंगे? नहीं होंगे। तो जानिए, गुडाकेश जैसा होना कोई बड़ी बात नहीं है। आत्म-ज्ञानी बनना ही महान है।

इतना ही नहीं, गुडाकेश अर्जुन को मानव कहा जाता है, बल्कि ब्र्म्हज्ञानी श्री कृष्ण को नारायण कहा जाता है। सोचो नारायण, नर से बहुत महान है। तो गुडाकेश बनने की कोशिश मत करो। नारायण बनने का प्रयास करना चाहिए।

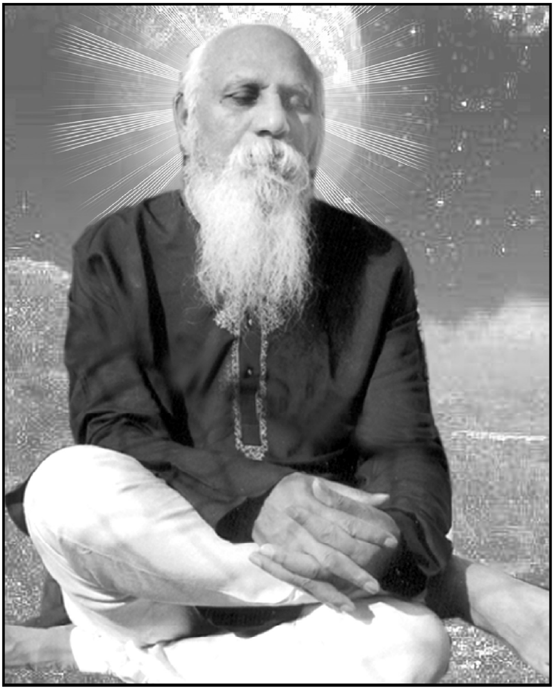
श्री कृष्ण ने गुडाकेश अर्जुन को योगी बनने के लिए भी स्पष्ट रूप से कहा। इसका कारण यह है कि योगी गुडाकेश से महान है।

इसके अनुसार, इसका अर्थ है कि अर्जुन गुडाकेश होते हुए भी महान नहीं था। इसलिए हर एक मनुष्य को गुड़केश नहीं बनना। आत्मज्ञानी बनना है। जान लो कि तुम्हारे सारे कर्म ज्ञान की अग्नि में दग्ध हो जाएंगे। इसके अलावा, गुडाकेश की तरह कोई कितना भी ध्यान करे, वह कर्म से छुटकारा नहीं पा सकता, वह कठिनाइयों से बाहर नहीं निकल सकता। गुडाकेश होने पर भी वह सत्य लोक तक नहीं पहुंच सकता और मोक्ष प्राप्त नहीं कर सकता। पूर्ण ज्ञान प्राप्त करके ही कोई बुध्द, जीसस और पत्री जी जैसा संत बन सकते है और सत्य लोक में पहुंच सकते है। इसलिए जानो कि अगर कोई गुड़केश है तो वह महान नहीं है, वह तभी महान है जब वह आत्म-ज्ञारी बनता हैं।

देखिए, बैंगलोर में नायडू नाम के एक मास्टर हैं, जो 15 साल से रात को बिस्तर पर नहीं सोते, बल्कि कुर्सी पर बैठकर ध्यान करते हैं। लेकिन वे ज्ञान का अध्यापन नहीं कर सकते।

संसार के सभी मनुष्यों को अज्ञान से निकलकर ज्ञानी बनना चाहिए! क्योंकि दुःखों से पूरी तरह छुटकारा पाने का और कोई उपाय नहीं है। इसलिए पत्री जी ने एक अवसर पर कहा था, ‘अगर आप में थोडा सा दुख भी है, आप अज्ञानता में हैं।’ तो जान लें कि कुछ भी ज्यादा नही, मध्यम मार्ग ही सबसे उन्नत मार्ग है।

अनुबंध
ब्रह्मर्षि पत्री जी की पुस्तकें



1. आनापानसति - 84

2. आत्म शास्त्र - 97

3. अप्पो दीपो भव - 99

4. श्वास विज्ञान ज्योति - 105

पत्री जी ने सत्य लिखा है। लेकिन जब बोलते हैं तो संदर्भ के अनुसार, वहाँ उपस्थित लोगों के अनुसार, हालात के अनुसार बोलते हैं।

वे जो कहते हैं, वह श्रोता के ज्ञान और गुण के अनुसार समझा जाता है। इसलिए, जो सुन रहेहैं उनके अनुसार वे कहते रहते हैं।

श्रोताओं ने कुछ वर्षों तक उनकी कही हुई बातों का अभ्यास करते धीरे-धीरे बढ़ते हैं। बुद्धि और ज्ञान में वृद्धि करते है। पत्रीजी ने जो कहा, जो किताबों में लिखा ज्ञान बढ़ने पर ही समझ पायेंगे।

क्यों कि? उनके द्वारा लिखी गई पुस्तकों में केवल सत्य का प्रबोध होता हैं। वे सत्य ही लिखते हैं। इसलिए उनके द्वारा लिखी गई पुस्तकों का सार सत्य है। जिस को बुद्धि और ज्ञान है वही समझ सकता है, पालन कर सकता हैं, अभ्यास कर सकता है, परिणाम प्राप्त कर सकता है। जीवन का धन्य बनाते है।

‘आनापानसति’

- ब्रम्मर्षि पत्री जी

आज हम ध्यान के बारे में जानेंगे। चाहे वह बुद्ध के प्रबोध में से हो, चाहे वह थियोसोफिकल सोसाइटी हो, चाहे वह योगानंद परमहंस प्रबोध में हो, योगदा सत्संग सोसाइटी हो, रामचंद्र मिशन हो, ध्यान ही असली विषय है।

लेकिन बुद्ध के अष्टांग मार्ग के आठ बिंदुओं में ’सम्यक ध्यान’ सबसे महत्वपूर्ण है। बुद्ध द्वारा सिखाए गए ‘सही ध्यान’ का अंतिम बिंदु... पिरामिड स्पिरिचुअल सोसाइटीज के 18 आदर्श सूत्रों का पहला बिंदु है। “सही ध्यान करना, सही ध्यार करवाना”

‘विचार रहित’

आइए जानें कि ‘ध्यान’ क्या है! याद रखो। ‘ध्यान’ का अर्थ अंग्रेजी में ‘मेडिटेशन’ है। ‘ध्यान’ का अर्थ है मन को परिशून्य करना। ‘मस्तिष्क’ विचारों का ढेर है, वे एक दरवाजावाला डिब्बा है और उस डब्बे को खाली करो। विचारों का वह ढेर ‘विचार मुक्त’ होना चाहिए। इसका नाम ध्यान है।

महर्षि पतंजलि ने इसकी सही परिभाषा दी है। वह जो परिभाषित करते हैं वह है, ‘योगः चित्तवृत्ति निरोधः’। ‘योग’ का अर्थ है ‘ध्यान’। अर्थात यह मानसिक विकारों को रोकने के लिए है। इसका अर्थ है हमारे विचारों को परिशून्य करना ही ‘योग’ होता है।

‘योगि बनो’ भगवान कृष्ण ने कहा,

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोधिकः ।
कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन ।। (भ.गी. 6-46)

हे अर्जुन। योगी बनो। तब कृष्ण अर्जुन से कह रहे हैं कि तुम वृत्तियों की गति विधियों को रोखो। “अर्जुन! योगि बनो” फिर उन्होंने कहा, ‘आप अपने इरादों पर लगाम लगाएं’ कृष्ण अर्जुन से कहते हैं। यदि कोई पंखा चौबीस घंटे चलता है, तो वह पंखा जल जाएगा। इसे केवल तभी चालू करना चाहिए जब जरूरत हो। जब जरूरत न हो तो इसे बंद कर देना चाहिए। लैट्स

भी केवल जरूरत पड़ने पर चालू करते हैं और जब हमें उसकी आवश्यकता नहीं होती है तो लैट्स बंद करनी चाहिए।

साथ ही, चौबीस घंटे बात करने पर यह शरीर पूर्ण रूप से क्षतिग्रस्त हो जाएगा। जरूरत पड़ने पर ही बोलें, नहीं तो मुंह बंद कर लो। चौबीस घंटे देखते रहोगे तो आंखें खराब हो जाएंगी। इसलिए हम रात में अपनी आंखें बंद कर लेते हैं। शरीर को चौबीस घंटे पूरे देश में घूमा ते हैं। तो इस शरीर का फ्यूज खराब हो जाता है, इसलिए हम थोड़ी देर के लिए लेटे रहते हैं! आइए शरीर को 'आराम' दें।

इसी तरह, यदि मस्तिष्क चौबीस घंटे उसके बारे में.. इसके बारे में... सोचता रहता है तो यह टूठ जाएगा। अभी अभी एक बल्ब टूठ गया। (घटना जो पहले रिकॉर्डिंग थिएटर में हुई थी) ऐसे ही हमारा मन फट जाएगा तब हम कहते है उनको मृत्यु आगई। उनका मन क्यों फट जाता है? फ्यूज क्यों उड़ना चाहिए? यदि फ़्यूज़ उड़ जाता है, तो हम दूसरा नया बल्ब लगा देते हैं, और पुराना बल्ब व्यर्थ हो जाता है। यहाँ माइंड फट गया का अर्थ है 'वह मर चुका है!' वह ऊपर चला जाता है! यह शरीर सिर्फ एक लाश है!

'मन को आराम देना'

लेकिन वास्तव में हम इस शरीर को कुछ मिलियन वर्षों तक सुरक्षित रख सकते हैं यदि हम इसे सही भोजन दें, यदि हम इसे सही सुरक्षा दें, मन को सही आराम देना।

मन को विश्राम देना ही ध्यान है। यह अनिवार्य है! शरीर को जितनी नींद की जरूरत होती है, उतना ही मन के लिए ध्यान अनिवार्य है! उतना ही अनिवार्य! आराम जरूरी है। इन चित्त वृत्तियों को रोकना होगा।। निर्विचार होना एक बुनियादी आवश्यकता है।

'ध्यान मुद्रा!'

हम कैसे ध्यान करते हैं? क्या हम चलते करेंगे ? नहीं। इसके लिये हमें क्या करना है? बैठो, आराम से बैठो! सुखासन में आराम से बैठ जाएँ! दोनों पैरों को 'क्रॉस' किया जाना चाहिए। दोनों हाथों उंगलियाँ बंधे होने चाहिए और

दोनों आंखें बंद होनी चाहिए। फिर आराम से ध्यान शुरू करें। यह इस प्रकार बैठना ही ध्यान मुद्रा है नीचे धरती पर बैठ सकते हैं या कुर्सी पर बैठ सकते हैं। जरूरत हो तो कोई सहारा लें, दीवार का सहारा लें - सब मिलाकर आराम से बैठ जाएं।

आइए जानें 'ध्यानमुद्रा' के बारे में। कुर्सी पर बैठते समय दोनों पैरों को क्रॉस करके रखना चाहिए। कोई भी पैर किसी भी पैर पर रखा जा सकता है! 'दाएं' और 'बाएं', दोनों समान हैं! दोनों हाथों को आपस में उंगलीया से जोड़ा जाना चाहिए। ध्यान मुद्रा का सबसे अच्छा हिस्सा है। इसलिए सभी उंगलियां दूसरे हाथ के सभी उँगलियों में जानी चाहिए।

'स्थिर सुख-आसन'

कुछ लोग पूछते हैं, 'क्या मुझे ध्यान करते समय सीधे बैठना चाहिए?' सीधे बैठने पर रीढ़ की हड्डी में तेज दर्द होता हैं तो ऐसा कुछ भी नहीं चाहिए। आरामदायक आसन में बैठ जाएं। उन्होंने कहा, 'स्थिर सुखासनम'। पतंजलि ने अपने ध्यानशास्त्र, योगशास्त्र, योग सूत्र में, 'स्थिर सुख आसनम' कहा जिसका अर्थ है जो भी आसन आपको स्थिरता और आराम देता है, आपको वह आसन करना चाहिए। तो जो लोग इस तरह नहीं बैठ सकते, जो अपने पैरों को क्रॉस करके नहीं बैठ सकते, वे आराम से कुर्सी पर बैठ सकते हैं। आराम से बैठने के बाद श्वास पर ध्यान दें।

'गलत ध्यान तरीके'

ध्यान मुद्रा लेने के बाद ध्याननिष्ठा में आने के लिए सांस की धारा का अवलोकन करना चाहिए। यही विधि है - यही ध्यान की सही विधि है।

गलत तरीके कैसे होते हैं? एक उंगली से एक नथुने को बंद करना, दूसरे से हवा देना। ऐसा बार-बार करते हुए, 'सोहम', 'सोहम', 'ॐ' कहना - ये गलत साधनाएँ हैं।

कोई भी मंत्र जपना - यह सब भी गलत है! गलत!! गलत!! आवाज नहीं आनी चाहिए। मुख से कोई मंत्र न निकले। मौन रखना! कोई आवाज मत करो। फिर कोई 'अपनी सांस रोककर' न करें। ये सब प्रकृति के विरुद्ध कार्य

हैं! तो, कोई मंत्र नहीं है!

साथ ही मन में राघवेंद्रस्वामी की मूर्ति कल्पना करें! अथवा किसी अन्य देवता का रूप कल्पना करें! ये सब बिलकुल गलत विधियाँ हैं।

यदि आपके पास सही पता नहीं है, तो आप शहर में इधर-उधर भटकते रहेंगे और अपने गम्य तक नहीं पहुंच पाएंगे। साथ ही, यदि आप गलत ध्यान विधियों का अभ्यास करते हैं, तो आपका पूरा जीवन बर्बाद हो जाएगा, और आप कभी भी अपने जीवन के लक्ष्य तक नहीं पहुंच पाएंगे। सही पते से आप मंजिल तक पहुंच जाएंगे। सही ध्यान अभ्यास से आप अपनी आध्यात्मिक मंजिल तक पहुँच जाएंगे।

'आनापानसति - श्वास पर ध्यान'।

इसलिए, गौतम बुद्ध ने ध्यान की सही विधि को 'आनापानसति' के रूप में पाया। केवल उन्हें ही नहीं, बल्कि हर योगी ने इसे पाया है! वेमना ने इसे पाया है! ईसा मसीह ने इसे पाया है! लाखों लोगों ने इसे पाया है। लेकिन समय के क्रम में शिष्यों ने इसे भ्रष्ट कर दिया है! इसलिए आज इतने सारे मत हो गए हैं। इतने तरीके हो गए हैं। सब कुछ नष्ट हो गया है।

तो, पिरामिड स्पिरिचुअल सोसाइटीज मूवमेंट ने सही ध्यान पद्धति को फिर से खोजा। सबके लिए भूमिगत छिपा हुआ मणि बाहर लाया, सभी के लिए प्रस्तुत किया।

ध्यान की सही विधि केवल 'आनापानसति' है।

एक आरामदायक ध्यान मुद्रा का अर्थ है दोनों आंखें बंद करना, कोई मंत्र नहीं, मन में किसी वांछित देवता को स्थापित किए बिना मन को परिशून्य करना और 'श्वास पर ध्यान' रखना।।

गौतम बुद्ध ने कहा 'श्वास पर ध्यान' 'आनापानसति' है।

'आन' का अर्थ है 'आती हुई सांस'।

'अपान' का अर्थ है 'जाती हुई सांस'।

'सति' का अर्थ है 'रहना'।

इसका अर्थ है 'हमारी सांसों के साथ रहना'।

इसे ‘स्वसन संधानम’ कहा जाता है। ‘सांस के साथ होना।’

कुम्बक रहित, पूरक रेचकात्मक, सुखमय प्राणायाम सुखमय आसन में बैठना चाहिए, दोनों आंखें बंद होनी चाहिए। बिना किसी और विचार के... मन में - ऑफिस जाने के, ऑफिस से आने के, पैसे कमाने के सारे विचार एक तरफ छोड़ देने चाहिए। विचार ‘स्विच ऑफ’ होने चाहिए। ‘मुझे अब उनकी आवश्यकता नहीं है। मैं व्यापार के बारे में सोचने के लिए अभी दुकान में मै नहीं हूँ, मैं व्यवसाय के बारे में सोचने के लिए खेत में नहीं हूँ, मैं अपनी पत्नी के बारे में सोचने के लिए पत्नी के करीब नहीं हूँ, और मैं ट्रैफिक पास करने के लिए सड़क पर नहीं हूँ’ - ऐसा हमें खुद को सुधारना होगा!

‘मैं अब ध्यान कर रहा हूँ। इस समय मुझे कुछ काम नहीं है। ध्यान ही मेरा काम है। यहाँ कोई विचार नही। चित्त वृत्ति का निरोध। सभी विचारों को रोकें, दोनों आंखें बंद करें और अपनी उंगलियों को मिलाकर सुखासन और ध्यानमुद्रा में आराम से बैठें, और ध्याननिष्ठा के लिए श्वास पर ध्यान रख कर लें। ध्यान का अर्थ है मन का संयम, दोनों आंखें बंद करके आराम से बैठना, जितना हो सके श्वास पर ध्यान करें। दस मिनट से बीस मिनट, आधा घंटा, एक घंटा, तीन घंटा, जितनी देर हो सके श्वास पर ध्यान रख कर करो। साधना करें।

‘समय ही साधना है।’

खासकर आपकी उम्र चाहे कितनी भी हो, आपको पूरे समय बैठना चाहिए। याने दस साल के बच्चे दस मिनट, तीस साल वाले तीस मिनट, पचास साल वाले पचास मिनट और सत्तर साल वाले सत्तर मिनट ध्यान करें।

चावल पकाने के लिए, आपको चूल्हे पर पर्याप्त समय देना होता हैं ना? ‘ऐसे डालोगे और ऐसे निकालोगे तो कैसे पकेगा’? ’ऐसे बैठो और अपनी आंखें खोलते हैं तो क्या ध्यान हुआ?’ इसलिए जिसकी उम्र कितना हो उतने मिनट बिलकुल अपनी आँखें बंद करो और बैठो।’

अगर सामूहिक ध्यान के दौरान उनमें ज्यादातर छोटे बच्चे हो तो 15-20 मिनट का ध्यान काफी है। यदि बड़ी संख्या में बुजुर्ग हैं, तो चालीस मिनट या

आधे घंटा में किया जा सकता है। जब हम अकेले होते हैं तो अपनी उम्र के अनुसार उतने मिनिट बैठना है। यदि आप इस तरह मजबूती से बैठ भी जाएं तो भी मन शांत और परिपक्व स्थिति में आएगा।

तो इसके सिद्धांत को अच्छी तरह से समझ लेना चाहिए। ध्यान के लिए कितना समय देना है? उतना समय निश्चित रूप से ध्यान के लिए समर्पित होना चाहिए।

'कमरे में अंधेरा करो।'

अब हम ध्यान करने के स्थान के बारे में पता करेंगे। कमरे में जितना संभव हो उतना अंधेरा करना चाहिए। लैटस 'बंद' करनी चाहिए और सभी पर्दे बंद करनी चाहिए। इसलिए प्राचीन काल में ऋषि-मुनि गुफाओं में चले जाते थे, क्योंकि वहाँ अंधेरा होता है।

अब सावधान से ध्यान में बैठिये। अभी बैठने से कोई फायदा नहीं जबकि दो घड़ी या दो मिनट में कहीं जाना है। यदि हम यात्रा पर जा रहे हैं, सोचिए आपको हैदराबाद से वरंगल जाना है। तीन घंटे की यात्रा है। हम क्या करेंगे इस समय? यात्रा जारी है। हमें आराम से बैठ जाना चाहिए और दोनों आंखों को बंद करके आंखों को आराम देना चाहिए और 'श्वास पर ध्यान' साधना करना चाहिए। जब हम वरंगल पहुँचेंगे तो हमें बहुत ऊर्जा मिलेगी। इसलिए इस यात्रा के समय का उपयोग किया जा सकता है। ट्रेन में जाते समय प्लेन में यात्रा करते समय, कार में यात्रा करते समय, बस में यात्रा करते समय, ध्यान के लिए उस समय का कितना अच्छा उपयोग किया जा सकता है, इसका उल्लेख नहीं है।

तो मेरे प्यारे दोस्तों, अपनी उम्र के अनुसार एक निश्चित समय के लिए ध्यान करना चाहिए, कमरे में अंधेरा कर देना चाहिए, कोई मंत्र नहीं बोलना चाहिए, ये सभी भी ध्यान मुद्रा से संबंधित हैं।

सामूहिक ध्यान के दौरान एक व्यक्ति को एक व्यक्ति को छूते हुए नहीं बैठना चाहिए। बसों और ट्रेनों में यात्रा करते समय, ऐसे दूर दूर बैठना हालांकि, यह मुमकिन नही है। क्योंकि यह एक असंभव स्थिति है।

फिर कुछ लोग कहते हैं, 'चलो ऐसे ही ध्यान में बैठते हैं। पैरों में बहुत दर्द हो रहा है! पीठ में दर्द हो रहा है! तब शरीर को थोड़ा सा इधर-उधर करना है और उसे सीधा करके बैठ जाना है।' एक बार पैर तानकर बैठ जाओ। बाहर निकलने पर दर्द कम हो जाता है। आपको ध्यान में वापस जाना चाहिए। ऐसा कोई नियम नहीं है कि आपको बिना हिले-डुले बैठना पड़े। लेकिन ध्यान के बीच में आंखें नहीं खोलनी चाहिए, हाथ नहीं खोलने चाहिए। शरीर, पैर ठीक करें और ध्यान में वापस जायिए।

ये सभी 'ध्यानमुद्रा' हैं जिसका अर्थ है आरामदायक मुद्रा। आप एक घंटे तक इस मुद्रा में आराम से और स्थिर रूप से बैठना चाहिए। 'स्थिर सुखासन' का अर्थ है वह आसन जो स्थिर और आरामदायक हो। इसलिए आसन ग्रहण करें और ध्यान करना शुरू करें। कठिन पद्मासन को डालने की आवश्यकता नहीं है। यदि आप उस पैर को इधर पैर को उधर रखते हो और अपनी रीढ़ को सीधा करके बैठ जाते हैं, यह निश्चित रूप से ध्यान नहीं है। आपको किसी पद्मासन की आवश्यकता नहीं है। आराम से बैठो और दोनों आँखें बंद करो.. श्वास पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए।

'तरह तरह के विचार'

अब हम इस बात पर आते हैं कि इस ध्यान में क्या होता है - वास्तव में ध्यान की इस प्रक्रिया में क्या होता है। ध्यान में आराम से बैठो, दोनों आंखें बंद करो, मन में कोई मंत्र नहीं, कोई रूप नहीं, सिर्फ श्वास पर ध्यान। श्वास की कोई जकड़ान नहीं है, केवल स्वाभाविक श्वास, उस पर ध्यान। मन का चिंतन चलता रहता है। घर के पास जाता है, लेकिन अब घर पर ध्यान नहीं श्वास पर ध्यान! मन पत्नी के पास जाता है। लेकिन अब हमे पत्नी पर ध्यान नहीं करना सांस पर ध्यान रखना चाहिए।

बच्चे स्कूल गए। क्या होगा - हम क्या करेंगे? आएंगे तो आएंगे। अगर नहीं तो क्या हम यहाँ बैठकर क्या कर सकते हैं? तो 'बच्चों पर ध्यान नहीं। श्वास पर ध्यान'। कल क्या होगा? 'ऋण कैसे चुकाएं?' 'लाख रूपये का कर्ज है', क्या करेंगे हम...? अगर हम यह छुका सकते, तो हम इसे छुका देंगे। अब

हम क्या कर सकते हैं? हम ध्यान में बैठे हैं.. अब एक लाख रुपये का कर्ज कैसे? इसलिए भविष्य के बारे में न सोचो। अतीत के बारे में सोचने से क्या फायदा । कल उसने मुझे गाली दिया। उसने मुझे मारा था । सड़क पर अपमान किया । अब आपका इन विचारों से क्या लाभ। यदि तुम कुछ कर सकते तो तुम्हें उस को चार लात मारनी चाहिए। अतीत के बारे में, जो आने वाला है उसके बारे में, इस तरह से विचार आरहे हैं। वे विशेष रूप से आ रहे है। जब वे अपनी आंखें बंद करते हैं।

‘कट!’.. ‘कट!’...... ‘कट!’

उन सबको ‘कट’! ‘कट’! ‘कट!’... करते-करते ‘श्वास पर ध्यान’। घर का विचार आया। ओह! नहीं आना चाहिए। श्वास पर ध्यान। ‘पत्नी’ का विचार आया। दफतर में ‘ऑफिसर’ का विचार आया। ओह! नहीं आना चाहिए। कोई विचार नहीं!!!..... विचार काट देना चाहिए। यह ‘सोचने’ का समय नहीं। अंदर होने का समय ’निर्विचार-अवस्था’ ध्यान का समय है। तो, बस केवल सांस पर ध्यान।

अगर आप ऐसे बैठे हैं तो कल्पना कीजिए कि पहले मिनट में आपके मन में ‘सौ’ विचार आएंगे। धीरे-धीरे ‘अस्सी’ विचार प्रति मिनट से ‘साठ’ विचार प्रति मिनट फिर ‘बीस’ विचार प्रति मिनट से ‘पांच’ विचार प्रति मिनट से ‘दो विचार’। इस प्रकार उनकी तीव्रता कम हो जाती है। अंत में एक स्थिति आएगी। कोई विचार नहीं! चूंकि ‘कोई विचार नहीं है। मन खाली हो गया है।’ मन मे चित्ति वृत्ति निरोध हुआ है। हम उस प्रतिबंधित स्थिति में हैं। इसका नाम है ध्यान की अवस्था।

‘ध्यान अवस्था’

इस ध्यान अवस्था तक पहुँचने के लिए ‘स्वानुसन्धान’, ध्यान मुद्रा लेने के बाद, यदि कोई इस ‘आनापानसति श्वास पर ध्यान’ के माध्यम से अच्छा समय देते हैं, तो पाँच मिनट, दस मिनट या बीस मिनट अपनी उम्र के आधार पर बैठे - तो मन शांत हो जाता है। मन खाली हो जाता है। चित्त वृत्ति निरोध होता है। हम तब ध्यान में होते हैं - वही ‘ध्यान स्थिति’ है।

‘मन की एकता’

आराम से बैठो। बीच में विचार आते हैं। यह स्वाभाविक है। क्रिकेट सीखते समय, शुरू में गेंदबाजी करते समय, गेंद विकेट के ऊपर नहीं जाती है। गेंदबाजी करते करते गेंद विकेट के ऊपर से चली जाती है। ध्यान करते करते मन एकाग्र होता है। मन एकात्रित हो जाता है। एक हो जाता है। मन खाली हो जाता है।

‘माई डिअर फ्रेंड्स’ ‘माई डिअर मास्टर्स’ ‘एंड माई डिअर गॉडस’! जब मन खाली हो जाता है । तब अपार प्राण शक्ति हमारे भीतर प्रवाहित होता है। यह मूलभूत बिंदु है, जानने के लिए सबसे महत्वपूर्ण बिंदु है। जब मन खाली हो जाता है, तब एक अद्भुत और अपार ‘वर्षा’, एक ‘प्राण वर्षा’, एक ‘शक्ति वर्षा’, एक ‘ऊर्जा वर्षा’ शरीर में प्रवेश करती है। जब यह होती है, उस ध्यान से जागने के बाद, कहते हैं, ‘कितना अच्छा है। कितना शक्तिशाली है! कितना विश्रांति आया है। अब आत्मा कितनी शांत है!’ ऐसा कहकर फिर उसके बाद सब कुछ स्वर्ग जैसा लगेगा। जीवन में क्या करना है यह स्पष्ट रूप से दिखाई देता है।

तो मेरे प्यारे दोस्तों! ध्यान में बैठो और याद करो - तीन अंक : एक है ‘आनापानसति’ जिसका अर्थ है ‘श्वास पर ध्यान’। दूसरा है ‘चित्त वृत्ति निरोधः’ मन का खाली होना। तीसरा है शरीर में उस ऊर्जा का प्रवेश, उस ब्र्ह्मांडीय ऊर्जा के विशाल प्रवाह तक पहुंचना।

‘हनुमान चालीसा!’

जिस किसी के पास भी तीसरी आंख है वह ऊर्जा के उस प्रवाह को स्पष्ट रूप से देख सकता है।

यह उस व्यक्ति के लिए स्पष्ट है जो ध्यान की अवस्था में अच्छी तरह से उन्नत हो चुका है और ’ऋषि’ की अवस्था को प्राप्त कर चुका है। आराम से बैठो। यदि कोई चालीस दिनों तक ध्यान करता है, तो हर एक व्यक्ति को उस योग की अवस्था में अवश्य पहुँचेगा। इसका अर्थ है कि वह ‘चित्त वृत्ति निरोध’ की अवस्था में चला जाएगा। कोई भी हो, कोई भी पापी क्यों न हो - चालीस

दिन का ध्यान अभ्यास - इस चालीस दिन के ध्यान अभ्यास को 'हनुमान चालीसा' कहा जाता है। कहा जाता है 'हनुमान' का अर्थ है 'पवन पुत्र!' इसका मतलब है कि हमें सांस के पुत्र होने की जरूरत है। 'चालीस' का अर्थ है 'चालीस दिन'। तो, वह वायुपुत्र है। इस ध्यान का अभ्यासी बनने के लिए, यह योगी अवस्था की ओर ले जाता है। योगः चित्त वृत्ति निराधः तब अपार ब्र्म्मांडीय ऊर्जा हमारे अंदर प्रवाहित हो रही है..

'ध्यान की शक्ति!'

ध्यान अवस्था में ध्यान की शक्ति उपलब्ध होती है। आत्म शक्ति ध्यान अवस्था में उपलब्ध है। क्या होता है जब यह उपलब्ध हो जाती है? हमारे भीतर के सारे सिध्द प्रकट हो जाएँगे... प्रकट हो जाएँगे.... प्रकट हो जाएँगे.... हमारा तीसरा नेत्र खुल जाएगा। दिव्य चक्षु खुलता है। तीसरा नेत्र, जो लेटे-लेटे सोया हुआ है, धीरे-धीरे जागता है और उठ खड़ा होता है, जैसे कोई सर्प अपना बिछौना खोल देता है। वह ऊर्जा, शरीर ऊर्जा, जो साढ़े तीन गेरे में लिपटी है, उठती है और बिछाना खोलकर और खेलती है। इस प्रकार अपार शारीरिक शक्ति प्राप्त होती है। इस के फल से हम कितनी भी काम कर सकते हैं! हम इसे चौबीसों घंटे कर सकते हैं, निरंतर से।

'तीन सीड़ी हैं। तीन सिद्धांत हैं।' ध्यान में पहला सिद्धांत कहता है कि 'मन पर नियंत्रण' 'श्वास पर ध्यान' द्वारा किया जाता है। दूसरा सिद्धांत कहता है कि 'विश्वशक्ति का आवाहन' 'चित्तवृत्ति निरोध' के माध्यम से किया जाता है। तीसरा सिद्धांत कहता है कि 'विश्वशक्ति के आवाहन' के माध्यम से हमारे भीतर सभी शक्तियाँ और सिध्द प्रफूलित होते हैं। ये ध्यान के तीन सिद्धांत हैं। "माई डिअर फ्रेंड्स" "माई डिअर मास्टर्स" "एंड माई डिअर गॉडस"! आज हमने इसी साधना के महत्व के बारे में जाना.. एक बात और जान लीजिए। वह क्या बात है?

'ध्यान' 'पूजा' नहीं है! आरती जलाना, घंटी बजाना, मूर्ति पर फूल बिखेरना - यह सब ध्यान नहीं है।

'ध्यान' का अर्थ 'पूजा' नहीं है, 'ध्यान' का अर्थ 'स्तोत्र' नहीं है,

‘भगवान! हे दशरथ के पुत्र! हे सीतापति! हे रावण संहारक! ओ लोक कल्याणकारी’ ध्यान क्या है? ‘नामस्मरण’ नहीं, ‘राम राम..’... यह ध्यान नहीं है। ध्यान कोई व्रत नहीं है। ’ध्यान’ ‘जप’ नहीं है। यह ‘ओम भूर्भुवः तत सवितुर...’ का गायत्री मंत्र नहीं है।

‘ला यिला इल्लल्लाही मुहम्मदुल रसूलुल्लाह...’ कहकर नमाज पढ़ना ध्यान नहीं है। ‘ध्यान’ का अर्थ है एक घंटे, दो घंटे, तीन घंटे, दस घंटे, अन्यथा 5 मिनट, 10 मिनट, दोनों आंखें बंद करके, ध्यान की एक अच्छी मुद्रा में बैठना, मन में बिना किसी विचार के शांति की स्थिति प्राप्त करना अपार ब्र्म्मांडीय ऊर्जा, इसे ‘ध्यान’ कहा जाता है।

बुद्ध ने - ‘पूजा नहीं, व्रत नहीं’, ‘भजन’ नहीं ’स्तोत्र’ नहीं किया ‘नामस्मरण’ नहीं, ‘मंत्र’ नहीं - ध्यान ही आध्यात्मिक ज्ञान, आत्म अनुभव और जीवन विज्ञान को जानने का तरीका है।

ध्यान के माध्यम से हम अध्यात्मिकता को जानते हैं। जहाँ साधना नहीं वहाँ अध्यात्मिकता नहीं जाना जा सकता, थोड़ा भी नहीं जाना जा सकता। लेकिन, जहाँ ध्यान विशेष रूप से निरंतर होता है, वहाँ आध्यात्मिक विज्ञान का हम मेरू पहाड़ जितना लाभ उठा सकते हैं।

पिरामिड स्पिरिचुअल सोसाइटीज नामक यह आंदोलन पूरी तरह से ध्यान के लिए समर्पित एक आंदोलन है। यहाँ हर किसी को घंटों भर दोनों आंखें बंद करनी पड़ती हैं! वह गरीब, अमीर, महिला, पुरुष, बच्चा, बूढ़ा, हिंदू, मुस्लिम, ईसाई, नक्सली, कम्युनिस्ट, नास्तिक, आस्तिक, ‘हैदराबाद’ वाला, ‘मुंबई’ वाला, ‘तमिल वाले, सफेद, काला’ कुछ भी हो। यह सब व्यर्थ बातें हैं, यह सब मूर्खता है। तो, मेरे प्यारे दोस्तों, कोई बीमार रोगी हो, वृद्ध लेटकर कर सकते है। लेकिन जो बैठ सकते है उन्हें बैठना चाहिए।

कुछ महिलाएं पूछती हैं, ‘क्या हम ’माहवारी’, मासिक धर्म के दौरान ध्यान कर सकते हैं? ध्यान हर समय किया जाना चाहिए। तो, मेरे प्यारे दोस्तों, ध्यान कोई भजन नहीं है, ध्यान पूजा नहीं है! पूजा ही पूजा है, स्तोत्र ही स्तोत्र है, नामस्मरणम् ही नामस्मरण है, जप ही जप है, ध्यान ही ध्यान है! चित्त वृत्ति

निरोध ही ध्यान है। श्वास पर ध्यान करना 'आनापानसति' ध्यान की सही विधि है!

ध्यान वह है जो लोगों को शांति देता है! मन की शांति देता है! यह शरीर के लिए फायदेमंद है! स्फूर्तिदायक! जीवन को संतुलित करता है! यह हमारे भीतर की सारी 'अतिरिक्त' को हटाकर एक सूक्ष्म 'सीमा' बनाता है और जीवन को संतुलित करता है..! स्वर्णमय बनता है! आज हमने ध्यान की इसी विधि के बारे में जाना। इसका अभ्यास प्रतिदिन करना चाहिए।

अभ्यास मनुष्य को पूर्ण बनाता है, ध्यान का अभ्यास मनुष्य को पूर्ण बनाता है। एक आदमी को परिपक्व बनाता है - मेरे प्यारे दोस्तों, मास्टर्स और देवता, मनुष्य को परिपक्व बनाओ।

- ब्रम्मर्षि पत्री जी।

इस पुस्तक में पत्री जी ने कहा है कि, इस पर ध्यान दें! पत्री जी ने कहीं भी 'वाणी का ध्यान' रखने के लिए नहीं कहा है। कुछ भी कहा जाए, किसी भी बात पर ध्यान नहीं होता। कहा जाता है कि 'श्वास पर ध्यान' एक ही है। गैडिंग का कहीं उल्लेख नहीं है। तो जान लें कि 'गैडिंग' ध्यान नहीं है।

इसके अलावा, पत्री जी जहाँ भी ध्यान करते हैं, संगीत के साथ ध्यान लगाते हैं। लेकिन उनके आनापानसति ग्रन्थ में कहीं भी संगीत लगाने के लिए नहीं लिखा है।

इसलिए आपको पता होना चाहिए कि ध्यान करते समय संगीत जरूरी नहीं है। और यह जानना चाहिए कि संगीत के साथ साधना करवाने का एक और कारण है। स्वाभाविक रूप से नए लोग घंटों-घंटों ध्यान में नहीं बैठ सकते, अपने विचारों को नियंत्रित नहीं कर सकते । इसलिए नए-नए लोगों को घंटों-घंटों आसानी से ध्यान में बिठाने के लिए, उन्हें ध्यान की आदत डालने के लिए ही संगीत बजाया जाता है। पुराने लोगों को संगीत की जरूरत नहीं है। मैंने इसके बारे में विस्तार से लिखा है।

- तटवर्ती वीर राघव राव

आत्म शास्त्र - ब्रह्मर्षि पत्रीजी

पत्री जी द्वारा लिखित इस पुस्तक के कुछ महत्वपूर्ण बिन्दुओं को ही प्रस्तुत किया गया है।

'सांस... नाक में हवा...' सांस ही हमारा प्राण है। 'सांस' के बिना हमारा कोई जीवन नहीं है। 'श्वास शक्ति' सबसे बड़ी शक्ति है। इस ऊर्जा की जरूरत सभी को है... पेड, पौधे, जानवर, पक्षी... आखिरकार पानी को इस ऊर्जा की जरूरत है। इस विषय को बहुत कम वैज्ञानिक ही जानते हैं। साथ ही मनुष्य को जिस ऊर्जा की आवश्यकता होती है, वह है 'श्वास की शक्ति!' श्वास 'शक्ति' को जानने के लिए हमें श्वास के साथ रहना होगा। लेकिन सांस के साथ कैसे रहना है? कैसा रहेंगे... यहाँ... इस विधि देखेंगे।

जोर से या जबरदस्ती से सांस न लें। सांस लेने की प्रक्रिया सामान्य रूप से अपने आप होने दें। सामान्य रूप से श्वास को अपने आप होता है उस पर ध्यान देनी चाहिए। जब हम देखते हुए प्राकृतिक 'श्वास' पर अपना ध्यान लगाते हैं, तो मन अपने आप शून्य हो जाता है। मन में शून्य जगह प्रचुर मात्रा में मौजूद ब्र्मांडीय ऊर्जा को आकर्षित करती है।

'श्वास... ध्यान का विज्ञान...'

हमारी दो भौतिक आंखों के अलावा, हम सभी के पास एक 'दिव्य नेत्र', एक 'तृतीय नेत्र' है। भौतिक शरीर की तरह, हमारे पास एक सूक्ष्म शरीर भी है। लेकिन ऐसे सभी सत्य हमें 'श्वास' के माध्यम से ही समझ में आते हैं। "श्वास पर ध्यान" को हर दिन अभ्यास करना ही 'ध्यान' कहलाता है। इसी प्रकार ध्यान का अधिक से अधिक अभ्यास करके हम 'ध्यान शास्त्र' के व्यापक चित्र को समझ सकते हैं।

'ध्यान शास्त्र... आत्म शास्त्र...'

'ध्यान' के माध्यम से हम अपने अतीत और भविष्य को भी देख सकते

हैं... ताकि हम अनुभवात्मक रूप से महसूस कर सकते हैं कि 'हम शाश्वत प्राणी हैं जो कई रूपों में आते और जाते हैं, शरीर बदलते हैं और कई अनुभव प्राप्त करते हैं' । अंत में...!

'अयमात्मा ब्र्म्म',

'अहम् ब्र्म्मास्मि',

'हम सर्वव्यापी हैं'

'हम शाश्वत सृष्टी कर्ता हैं'

इस प्रकार महावाक्य हम अच्छी तरह समझ सकते हैं। ये सारांश को आत्म शास्त्र कहा जाता है।

"श्वास" के द्वारा ध्यान शास्त्र को "ध्यान शास्त्र" के द्वारा आत्म शास्त्र को हम समझ सकते हैं। इस आत्म शास्त्र के पूर्ण बोध के बाद ही व्यक्ति सही वाणी, सही खान-पान, सही स्पर्श, सही चलना, सही विचार... और जीवन के हर पहलू को व्यक्तिगत रूप से सीखेगा। इसे ही 'ज्ञानोदय' कहा जाता है जिसका अर्थ है दिव्य ज्ञान प्रकाश यही 'आध्यात्मिकता' है!

- ब्रह्मर्षि पत्रीजी

3. अप्पो दीपो भव

- ब्रह्मर्षि पत्रीजी

गैडिंग में मास्टर्स कहते हैं कि वे आकर बचाएंगे। हमारी बीमारियों को दूर करेगा, दूसरा आएगा और हममें से सारी नकारात्मकता को दूर करेगा। ऐसे लोग हैं जो यह पूछते हैं कि वे ऐसा क्यों कह रहे हैं।

लेकिन अगर आप पत्री जी द्वारा लिखित पुस्तक 'अप्पो दीपो भव' पढ़ेंगे, तो कोई भी समझ जाएगा कि ये सभी शब्द किसी काम के नहीं हैं। किताब का सार यह है कि कोई किसी का उद्धार नहीं कर सकतौ, बल्कि उन्हें खुद ही ऊपर उठाना होगा। इसे एक बार जरूर पढ़ें। अपने भ्रम से बाहर निकलो। 'श्वास पर ध्यान' करो और समस्याओं से छुटकारा पाओ।

ध्यान मित्रों! आज हम 'अप्पो दीपो भव' नामक सबसे अद्भुत और सबसे मौलिक सिद्धांत के बारे में जानेंगे।

हर कोई इस सूत्र को जानने के लिए संघर्ष कर रहा है। दुख में जी रहे हैं। बुद्ध ने अपने जीवन के अंतिम चरण में अपनी अंतिम सांस लेने से पहले अपने शिष्य आनंद को उपदेश दिया! 'अप्पो दीपो भव'। इन शब्दों के बाद बुद्ध नहीं बोले।

'अप्पो दीपो भव' का अर्थ है 'अपना दीपक स्वयं जलाओ'। इसका अर्थ है 'अपने आप का उद्धार करना चाहिए।'

हम सोचते हैं कि अगर हम अपना जीवन दूसरों के हाथों में सौंप देंगे, तो 'वे हमारे उद्धार करेंगे' (लेकिन न केवल बुद्ध, कोई भी बुद्ध किसी नासमझ को लेकिन गौतम बुद्ध ही नहीं, कोई भी बुद्ध किसी भी बुद्धी हीन को यही विषय बताता है) 'आपकी बुद्धि स्वयं को उज्वल करने में है' यदि आप किसी और पर निर्भर हैं, तो आप बुद्धि हीन हैं। अपने पैरों पर आपको स्वयं खड़ा होना चाहिए... आपको अपनी जिंदगी ठीक करनी है!

'हे भगवान! मेरे बेटे को नौकरी दिलाओ। मेरी बेटी की शादी करा दो। मेरे पेट से कैंसर को दूर करो। कौन है इसे निकालने वाला कौन ऊपर है जो

आपके बेटे को नौकरी देने वाला... ऊपर कुछ भी नहीं है... शून्य है.. अगर आपका बेटा नौकरी करना चाहता है, आपके बेटे को मेहनत करनी होगी। आप क्या करेंगे? बेटा बड़ा होगा तो उसे खुद की नौकरी तलाश करनी होगी।

वो खुद परिश्रम करता नहीं। आप उसे नौकरी कैसे दे सकते हैं?

अमान्य! मित्रों अमान्य उन्हे अपना काम खुद करना चाहिए। जिसका सिर दर्द है दूर करना चाहिए। उन्हें अपना पेसा खुद पाना हैं। खु अपने दुखों से मुक्त होना चाहिए।

आपको अपने जीवन का ध्यान रखना होगा! माता-पिता ही बच्चों को पैदा और पाल सकते हैं। लेकिन उनके जीवन की देखभाल करना उनकी अपनी जिम्मेदारी है। वह हठपूर्वक पढ़ता नहीं है... तुम क्या करोगे। तुम कुछ भी नहीं कर सकते।

दोस्त। वह पूरी जागरूकता हैं यही मूल जागरूकता है। उन्हे खुद अपने पैरों पर खडना होना चाहिए। 'अप्पो दीपो भव!'

'जिसकी आत्मा का दीया... जिसका मानसिक दीया, जिसका मन का दीया, जिसका तन... स्वयं ही प्रज्वलित करना, सुरक्षित रखना चाहिए।

महाभारत में भगवद्गीता के माध्यम से वेदव्यास कहते हैं कि:

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमव सादयेत ।

आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपु रात्मनः ? (भ.गी. 6-5)

तात्पर्य :-खुद अपने आप का उद्धार करना होगा। आत्मा को नीचा मत करो। खुद अपने आप रश्तेदार हैं। खुद अपने आप दुश्मन हैं।

यदि आप मांस खाते हैं, तो आपको पचास जन्मों में सीखना होगा जो आप पांच जन्मों में सीख सकते हैं। तब तुम अपने ही शत्रु बन जाते हो। चिकन को मसाले के साथ खाया। आपने हर रोज एक मुर्गी खाया। कितना हिंसा। कितना पाप बढेगा। कितना हिंस किया हैं। उसका फल अगले जन्म में इसका अनुभव करना होगा? तब तुम अपने ही शत्रु बन जाते हो।

आपने ध्यान किया। आपने सभी पापों को धो दिया है। तब आप अपने दोस्त बन जाते हो। कोई राम, कृष्ण या शिव नहीं आएंगे और आपकी रक्षा

नहीं करेंगे । आपको अपनी रक्षा खुद करनी होगी। अनयथा शरणं नास्ति! आपको खुद उद्धार करना होगा। तुम्हे कुछ भी कर सकता। मुझको तुम कुछ नहीं कर सकता। मैं मुझकों कर सकता हूँ। तुम अपने आप को कर सकते हो कोई भी किसी का सहायक नहीं ।

मैं इस विज्ञान को, आध्यात्मिक विज्ञान को, ज्ञान को बता सकता हूँ। लेकिन मैं तुम्हें नहीं सिखा सकता। आप सीख सकते हो। ध्यान से सुनोगे तो सीखोगे... नहीं तो नहीं! संस्कृत का विद्वान संस्कृत पढ़ाता है। कक्षा में एक शिक्षार्थी ध्यानपूर्वक सुनकर सीखता है। अगर इसको क्षद्धा नहीं है तो वो इसको सिखा नहीं सकता।

रमण महर्षि ने कहा हैं कि? 'लक्ष्य ही शिक्षक है' उन्होंने कहा। आपकी श्रद्धा ही आपका शिक्षक है। और जो कहता है, वह तुम्हारा गुरु नहीं है! वह कक्षा में बताते रहता है। ध्यान से सुनोगे तो, अगर तुमको लक्ष्य है तो, तुम तुमको पवित्र बनाया है।

आपकी श्रद्धा ने आपको पावन बनाया है, अपनी अश्रद्धा से ही आप जहाँ के वहाँ रह गए हैं। आपका जीवन जितना तेज होना चाहिए उतना तेज से नहीं चल रहा है। उकड़ू बैठ गया। क्योंकि तुम सोचते हो कोई आएगा, कुछ करेगा, आपका उद्धार करेगा, और ऐसा प्रार्थना करके साधना की उपेक्षा कर रहे है।

गौतम बुद्ध कहते हैं कि प्रार्थना छोड़ो, साधना करो ! साधना को अपनाओ! गौतम बुद्ध की तरह साधना करना चाहिए।

किसकी याचना कर रहे हो? कौन आकर आपको बढ़िया बनायेगा कहाँ कि प्रार्थना? पुस्तकों को बिना खोले बिना पढ़े पुस्तकों को "सरस्वती पूजा" करोगे तो तुमको अध्ययन आएगा क्या? कैसे आएगा? वीणा लेकर साधना किये बिना। तुम को विणा नमस्कार करके वीणा आवो बोलने पर आयेगा क्या?

'अप्पो दीपो भव!' अपना दीया स्वयं जलाना चाहिए। तेल है, बत्ती है, हाथ में माचिस भी है, कौर आकर जलाएगा... कोई नहीं आएगा।

आपको अपनी विध्या खुद अर्जित करनी होगी। आपको अपने मन को शांत करना होगा। आपको अपनी बीमारी का इलाज खुद करना होगा।

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमव सादयेत ।

आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपु रात्मनः ? (भ.गी. 6-5)

तात्पर्य :- अपने आप का उद्धार करना चाहिए। इसके अलावा, किसी को बुरे काम करके आत्माओं का अपमान नही करना चाहिए।

यदि उसका अपमान किया जाता है तो वही आत्मा शत्रु बनकर अपना ही नुकसान करती है। इसकें अलावा आत्मा को श्रेष्ठ मानेंगे तो वही आत्मा मित्र बनकर उपकार करेगा।

भगवद्‌गीता में जो कहा गया है, जीसस ने भी वही कहा है..

As you sow so you reep. जो बो ओगे वही काटेगे

नीम के बीज बो ओगे आम का फल नहीं मिलेगा।

“बीज के आधार पर पेड़ होता है। कर्म के आधार पर फल मिलता है।”

“बुरा करोगे तो बुरा ही होगा। भला करोगे तो भला ही होगा।”

“तुम जो करोगे वही पावेगे”

कर्म सिद्धांत में कहा गया कि तुम अपने जीवन को खुद प्रकाशित कर सकते हो। कोई और प्रकाशित नहीं कर सकता।

गौतम बुद्ध ने ‘अप्पो दीपो भव’, भगवद्‌गीता में ‘उद्धरेदात्मा नात्मानमव्सादयेत’ भगवान यूशू ने “As you Sow. So you reep” एक ही हैं।

मूल सिद्धांत, एकमात्र मूल सत्य! ‘आश्रित जीवन समाप्त करें।स्वयं पर आश्रित होकर ऐसा जीवन शुरू करें।’

प्रार्थना छोड़कर साधना को प्रामुख्यता दो।

‘एक भिखारी का जीवन हमेशा एक गरीब आदमी का जीवन होता है! एक मेहनती का जीवन एक राजा का जीवन होता है।’

तो मेरे प्यारे दोस्तों, आसमान से तुमहारे गोद कुछ भी नहीं आएगा। यह आपके भीतर से उत्पन्न होता है और आपके गोद में आता है। साधक स्वयं

अपनी साधना का फल खाता है। पड़ोस वालें का साधना फल को तुक नहीं खा सकते। तुम्हारे साधना फल को पड़ोसी नहीं खा सकते हैं। आप अपनी साधना का फल पड़ोसी को नहीं दे सकते, यह असंभव है।

तो दोस्तों! पिरामिड स्पिरिचुअल सोसाइटीस की मौलिक सूत्र है 'अप्पो दीपो भव' "Be a light unto your self".

पिरामिड स्पिरिचुअल सोसाइटीस में हर कोई पहले आता है। 'स्वामी साधना सीख्ना है और कहते हैं, 'एक पल के लिए दोनों आँखें बंद करो। हाथों में हाथ डालो। श्वास पर ध्यान रखो! चले जाओ।'

'स्वामी ! क्या आप मेरी समस्या दूर नहीं कर सकते?' इसका मतलब है 'मैं आपकी समस्या को क्यों दूर करूं? यहाँ से जाओ, अभ्यास करो!'

"मेरी माँ स्वस्थ नहीं है। आप कुछ कर सकते हैं ऐसे पूछने पर मैं केरी माँ के लिए भी कुछ नहीं किया। तुम्हानी माँ के लिए मैं क्या कर सका हूँ? तुम्हारी माँ ध्यान करूगी तो ठीक होगी। तुम भी तुम्हारी माँ के लिए कुछ भी नहीं कर सकते? तुम को मैं भी कुछ नहीं कर सकता। कोई भी कुछ नहीं कर सकता। तुम अपनी माँ को ध्यान सिखओ।

मेरे भाई ने मुझसे ध्यान नहीं सीखा, मेरे अपने भाई को पूरा शरीर भर सोरायसिस हो गया था। दर्द होने पर भी मैं उसे क्या सिखा सकता हूँ? मैंने पूरी दुनिया को ध्यान सिखाया। वह सीखना नहीं चाहता था और उसने नहीं सीखा।

डॉक्टर से नहीं दूर होगा। दवाएं नहीं होगा। जब वह यह जानते हैं, वह इसका आचरण करते हैं। ध्यान का अभ्यास करने पर सोरियासिस दूर हो जाएगा। यह दूर क्यों नही होगा?

मेरे प्यारे दोस्तों! मेरे प्यारे मास्टर्स! मेरे प्यारे देवताओं! आपको अपने सिरदर्द से खुद ही बाहर आने की जरूरत है। आपको अपने पेट दर्द से खुद ही बाहर आना चाहिए। आप अपने बेटे की पढ़ाई नहीं पढ़ सकते! जिनकी अध्ययन है उन्हें ही पढ़ना चाहिए। इसलिए मोक्ष को भी स्वयं अपने आप को आर्जित करना होगा।

प्रचार करते हो तो उसका फल मिलेगा प्रचार नहीं करते हैं तो उसका

फल नहीं मिलेगा। अपने दिया को खुद जलाओ। अपने जीवन को स्वयं आनंदमय बनाओ। अपने शरीर को आप ही स्वस्थ बनाओ। दोस्तों खुद अपने दिया को जलना चाहिए।

तो हम ध्यान करेंगे। कौन कितना ध्यान करेगा उतना लाभ पायेगा। ध्यान का मतलब श्वासानुसंधान से ... चित्त वृत्ति निरोध से ... ब्रह्मांडीय प्राण शक्ति के आवाहन से .. नाडी मंडल की शुद्धि से ... दिव्य चक्षु का उत्तेजित होना... इन सब का मिलन ही ध्यान है। एक ही ध्यान विधान है.... नाम है श्वासानुसंधान!

चलो सब आराम से बैठे और हाथों में हाथ डालकर दोनो आँख बंद करो। चलो 'सांस पर ध्यान' रखेंगे।

- ब्र्म्मर्षि पत्री जी।

पत्री जी ने 'अप्पो दीपो भव' पुस्तक में जो कहा है, उसके अनुसार हम समझ सकते हैं कि गैडिंग में कही गई हर बात झूठी है। क्योंकि कोई भी किसी भी दुनिया से नहीं आएगा। वे आपको कुछ नहीं दे सकते, वे कुछ नहीं कर सकते। इस किताब के माध्यम से पत्री जी ने यही कहा हैं।

4. ‘श्वास विज्ञान ज्योति !‘

आइए अब ध्यान विद्या के बरे में और जानेंगे।

‘ध्यान की विद्या श्वास की विद्या है!’ ध्यान विद्या अर्थात श्वास विद्या। ध्यान विद्या ज्योति अर्थात श्वास विद्या ज्योति। ध्यान विज्ञान ज्योति अर्थात श्वास विज्ञान ज्योति ध्यान अभ्यास का मतलब साँसों के साथ रहने का अभ्यास।

मनसे संबंधित विषय ही ध्यान है। श्वास और मन का संबंध क्या हैं? आध्यात्मिक शास्त्र के अनुसार हमें यह सत्य जानना है कि श्वास और मन का अटूट संबंध है! स्विच और करंट में जैसा संबंध है.... स्विच को दबाने पर जैसे बिजली आता है ... फिर स्विच को बंद करने पर बिजली जैसे रूख जाती है ... उस निर्माण में इन दोनों को जैसे अनुसंधान किया गया है... उसी तरह इस शरीर के मिलन के निर्माण में मन, सूक्ष्म शरीर औ स्थूल शरीर के मिलन के लिए साँस का निर्माण किया गया है।

‘श्वासानुसंधान!’

साँस के साथ अनुसंधान होने पर मन में अनुसंधान होता है। जब श्वास ठंडी होता है तो मन ठंडा होता है। जब श्वास तेज होता है तो मन भी तेज होता है। इसी प्रकार जब मन तेज होता है तो श्वास भी तेज होता है। जब मन शांत होता है तो श्वास भी शांत होती है। मन और श्वास का सीधा रिश्ता है। तो इस मनो विद्या को हम... जैसे ध्यान विद्या, श्वास विद्या के रूप में हम जान रहे है।

श्वास विद्या के बिना संबंध, अगर हम ध्यान विद्या का जिक्र करते हैं, तो ‘राम’, ‘राम’ सोच रहे हैं... ‘कृष्ण’, ‘कृष्ण’ सोच रहे हैं... मंत्र जाप करते हुए... अगर हम उसी को ध्यान मान रहे हैं तो हम दाल में पैर रखने जैसा है। भौतिक शरीर के निर्माण क्रम में मन और मुह के शब्द के बीच कुछ भी व्यवस्था नहीं किया गया। मुँह मे चाहे कितने ही हजारों मंत्र उच्चरित हो,

करोडों प्रार्थनाएँ, ध्यान विद्या का इनसे कोई लेना-देना नहीं है। जो प्राण शक्ति हैं भी उसे भी खो सकते है लिकिन अनुपस्थित आत्म शक्ति को वापस नहीं लाया जा सकता है।

पत्री जी ने जो कहा, उसे ठीक से समझिए। नामस्मरण, मंत्र जप, साथ ही पथ प्रदर्शक के वचनों को सुनने से प्राण शक्ति चली जाती है, परन्तु आत्मा शक्ति प्राप्त नहीं कर सकते हैं।

"प्राण शक्ति को बरबाद नहीं करना।"

जब हम देखते हैं, तो हम प्राण शक्ति का खर्च करते हैं... जब हम सुनते हैं, तब प्राण शक्ति खर्च करते हैं। जब हम बोलते हैं, तब प्राण शक्ति खर्च करते हैं। जब हम सोचते हैं, तब प्राण शक्ति खर्च करते हैं। हमें सबसे पहले प्राण शक्ति के व्यर्थ खर्च को रोकना होगा। हमें व्यर्थ खर्च शून्य करना होगा। शून्य करना चाहिए। याने दोनों आंखें बंद करना चाहिए। आँखों के माध्यम से हममें 80 प्रतिशत प्राण श्क्ति में शामिल होता है। इसी प्रकार यदि हाथ-पाँव बाँध दिए जाएँ तो शेष 20 प्रतिशत प्राण श्क्ति हम में शामिल हो जाती है। अपना मुंह बंद करना चाहिए। कोई मंत्र, कोई ध्वनि नहीं करनी चाहिए, चुप रहना चाहिए, 'मुंह में मौन, मन में शून्यता' इसे ध्यान कहा जाता है! 'श्वास ही मार्ग है!' मुंह में मौन, मन में शून्यता इसका नाम ध्यान है साँस ही इसका मार्ग है।

'कोई मंत्र नहीं' ।

दोनों आँखों को बंद करके, दोनों हाथों को बाँधकर, और पैरों को बाँधकर बिना किसी मंत्र या ओंकार जैसे अनुष्ठान किए बिना और अपनी प्राण शक्ति को व्यर्थ हो जाने से रोकना चाहिए। ब्र्स्मांडीय प्राण शक्ति को बाहर से अंदर लाने के लिए है! श्वासानुसंधान हमारे भीतर की प्राण शक्ति हमारे भीतर आनी चाहिए।

भौतिक शास्त्र कहता है कि कोई भी काम के लिए शक्ति का खर्च होता है। तो इस भौतिक शास्त्र के परिज्ञान को सब जानते हैं बातें करने पर, गाना

गाने पर हम में से प्राण शक्ति बाहर चली जाती है। इसलिए ऐसे काम नहीं करना चाहिए।

“आराम से बैठ जाओ।”

ध्यान विद्या अर्थात दोनों आंखें बंद कर लेना! मुँह बंद कर लेना दोनों हाथ बंधे होने चाहिए! दोनों पैर बंधे होने चाहिए! छड़ी की तरह सीधे बैठने की जरूरत नहीं! आराम से बैठना चाहिए। कुर्सी पर बैठ सकते हैं! दीवार के सहारे बैठ सकते हो। सीधे बैठने की जरूरत नहीं! हालाँकि, अगर कोई आसन अच्छी तरह से सीखता है और उस तरह बैठ सकता है, तो यह एक अलग कहानी है! अगर आप उस तरह बैठ सकते हैं, तो भी आसन के बारे में कुछ खास नहीं है। बस एक आसन में बैठे हैं।

उसके बाद बाहर की प्राण शक्ति हमारे अंदर आनी चाहिए। इसके लिए श्वासानुसंधान मौन हमारी ऊर्जा को बाहर जाने से बचाता है। लेकिन ध्यान बाहरी ब्र्मांडीय ऊर्जा को हमारे भीतर लाता है। यह मौन और ध्यान में फर्क है! ध्यान की शुरुआत मौन से होती है। श्वास पर ध्यान से ही अंत होता है।

ध्यान शब्द का अर्थ है सूक्ष्म शरीर के साथ तीनों लोकों में घूमना! हमारे आत्मिक पदार्थ से तीनों लोकों का ज्ञान ही ध्यान कहलाता है। इसकी शुरुआत मौन से होती है। इसका अर्थ है कि मुंह बंधा होना चाहिए और पैर बंधे होने चाहिए।

‘खुली आँखों से ध्यान’ कहीं भी नहीं है, बल्कि आँखें बंद करना ही ध्यान है। वहाँ से तीन किलोमीटर दूर खुली आँखों से और ध्यान अभ्यास से भागना चाहिए! आंखें बंद रहें और हाथ जोड़े रहें, सभी ऊँगलियों में सभी ऊँगलियाँ चली जाएं। यदि केवल दो उंगलियां जुड़े हों तो लाभ कम होता है। सभी उँगलियों को सभी उँगलियों से जुड जाना चाहिए। फिर श्वास से एक हो जाओ। सबसे महत्वपूर्ण बात जो सभी छात्रों को पता होनी चाहिए“ ..केवल एक चीज” श्वासानुसंधान! श्वास के साथ रहना!

'ब्र्मांडीय ऊर्जा!'

जैसे माइक के साथ करेंट है, वैसे ही शरीर के साथ आत्मा है। अगर करंट नहीं होगा तो माइक काम नहीं करेगा। साथ ही, यदि कोई व्यक्ति बोल रहा है, तो इस शरीर में आत्मा है। यदि कोई आत्मा पदार्थ नहीं है, तो शरीर मर जाएगा। शरीर तब नहीं बोलता। अगर शरीर बोल रहा है तो आत्मा वही है। जैसे माइक में करंट होता है... जैसे शरीर में आत्मा होती है... वैसे सांस में कॉस्मिक ऊर्जा होती है! सार्वभौमिक प्राण शक्ति है!

माइक में करंट नहीं दिखता। शरीर में आत्मा को नहीं देख सकते था। सांस का कास्मिक ऊर्जा अदृश्य है! विश्वमय प्राण शक्ति को देखा नहीं जा सकता। लेकिन गारंटी से वहीं है!

'श्वास पर ध्यान!'

जब भी हम 'श्वास पर ध्यान' करते हैं तो सांस की प्राण शक्ति हमें उपलब्ध हो जाती है! जहाँ 'श्वास पर ध्यान' नही है.... वहाँ केवल वही श्वास है। शरीर को जो ऑक्सीजन की जरूरत होती है। वह आती रहती है। आत्मा को जो प्राण शक्ति चाहिए वह नहीं मिलती "श्वास पर ध्यान" रखने से ही श्वास को प्राण शक्ति उपलब्द होती है।

मेरे बगल में एक आदमी है, विवेकानंद था। हम बस से जा रहे है।

विवेकानंद मेरे बगल में बैठे हैं, अगर मैं उनका ध्यान करूँ और उनसे एक प्रश्न पूछूँ, अगर मैं उनकी बातें सुनूँ, तो उनके पास जो ज्ञान है, वह मेरे पास आ जाएगा। मेरे बगल मं विवेकानंदजी बैठने पर मुझे कुछ भी फायदा नहीं। अगर मैं उनकी बातों पर ध्यान नहीं देता, तो 2000 साल तक उनके साथ रहने का क्या फायदा? वैसे ही, जन्म से ही हमारे पास सांस है। लेकिन हम सांस से जुड़े नहीं हैं। सांस पर ध्यान नहीं दे रहे! तो सांस की प्राण शक्ति हमारे लिए उपलब्ध नहीं है।

यदि आप अपने बगल में बैठे विवेकानंद का ध्यान करें और बस में उनके बगल में बैठने का उपयोग करने पर दो घंटे या दो मिनट बिताएं, तो विवेकानंद एक मिनट और एक बात में अपना सब कुछ उंडेल देंगे! इसी प्रकार क्या श्वास भी एक क्षण में अपना सब कुछ नहीं देगा क्या? जरूर देगा। पूरा ध्यान रखने पर ।

त्यागराज स्वामी ने कहा है कि "सारे विचालों को एक मिनट के लिए रोखकर" हमारा पूरा ध्यान श्वास से झुडने पर श्वास हमको सब कुछ अर्पित करती हैं। अर्पण करती है श्वास का सब कुछ मतलब तीसरी आँख, आत्म क्षेत्र।

छात्रों! विद्यार्थी जीवन में क्रांति हर कोई चाहता है। लेकिन उसका तरीका यह है कि श्वास विज्ञान ज्योति को अपने आप प्रकाशित करना चाहिए।

श्वास विज्ञान ज्योति क्या है? यह जान लेना चाहिए कि श्वास के साथ-साथ अपार प्राणशक्ति होती है। श्वास पर ध्यान करने से वह प्राणशक्ति हमें उपलब्ध होती है। हर दिन दोनों आंखें बंद करके, दोनों हाथ बांधकर और मुंह बंध करके.. आपकी उम्र कितनी है उतने मिनट मतलब 10 साल के बच्चों के लिए दस मिनट, 20 साल के युवा के लिए 20 मिनट, 30 साल के लोगों के लिए 30 मिनट बैठना चाहिए, 40 दिनों में वे अपने श्वास विज्ञान ज्योति को संपूर्णता से प्रकाशित कर सकतें है।

"कोई भी किसी का सहायक नहीं ।"

सबको अपना दीया जलाना है। किसी भी विद्यार्थी की सांसों की ज्योति को कोई नहीं जला सकता। विद्यार्थी को अपनी ज्योति स्वयं जलानी पड़ती है। गुरूजी रास्ता दिखाता है। न रसायन शास्त्र के शिक्षक, न वनस्पति विज्ञान के शिक्षक, न गणित के शिक्षक, न ध्यान के शिक्षक कोई भी शिष्य को कंधों पर नहीं उठा सकता।

इसलिए, हमें यह जानने की जरूरत है कि हमें कम से कम कितने मिनट

बैठना चाहिए। वह न्यूनतम! गंभीर न्यूनतम! याने दस साल के बच्चे को 10 मिनट बैठना चाहिए। दस साल के बच्चे सिर्फ दो मिनट के लिए बैठते हैं...आंखें बंद करके ऐसे आंखें खोलकर....दो मिनट सांसों पर ध्यान करने से वह स्थिति हासिल नहीं होगी, जिसे उन्हें हासिल करना है।

'मिनिमम टैम!'

जैसा कक्षा में 40 अंक लाने पर आप तेलुगु और अंग्रेजी में उत्तीर्ण होंगे... यदि आप 100 में से 15 या 20 अंक प्राप्त करते हैं, तो आप निश्चित रूप से उत्तीर्ण नहीं होंगे - इसी तरह आपकी उम्र कितनी है उतने मिनट। अगर आप आंख बंद करके बैठते हैं, तो आप उस ध्यान का, उस सूक्ष्मता का अनुभव नहीं कर सकते! इसलिए न्यूनतम का ध्यान रखना चाहिए। उसके ऊपर जितना ज्यादा करते हो उतना लाभदायक है! 100 में से 40 अंक मिले तो पास होंगे, 60 अंक आए तो प्रथम श्रेणी में पास होंगे। यदि आप सौ अंक प्राप्त करते हैं। वाह। इससे बेहतर और क्या।

जब भी आपके पास खाली समय हो, आपको ध्यान में संलग्न होना चाहिए। यदि कोई खेल न हो, गीत गाना न हो, पढ़ाई न हो, कोई अन्य काम न हो.... फालतू बंक बक करते हो ... वहाँ उन व्यर्थ बातों को बंद करके ध्यान में बैठ जाना चाहिए। जितना हो सके, उतना अधिक समय बैठना चाहिए।

आपके उम्र के अनुसार उतने मिनट हर रोज बैठना चाहिए।

पांच साल से कम उम्र के बच्चों को सांस लेने के बारे में बताना तो दूर की बात है। क्योंकि उनकी तीसरी आंख स्वाभाविक रूप से खुली होती है। पांच साल से कम उम्र के बच्चे वास्तव में वे पूरी तरह से आत्म पदार्थ हैं! वे देह पदार्य नहीं हैं! पाँच वर्षों के बाद यह आत्म-पदार्थ कम हो जाता है और उन्हें लगता है कि 'मैं शरीर पदार्थ हूँ'। श्वास पर ध्यान रखना यह जानने के लिए

कि ‘मैं आत्मा-पदार्थ हूँ ।

‘मैं आत्मा ।’

जहाँ भी ‘मैं आत्मा हूँ’ का भाव है, वहाँ सांस के साथ जुडने कोई आवश्यकता नहीं है। पांच साल से कम उम्र के बच्चों श्वासानुसंधान नहीं है। बस दोनों आंखें बंद कर लें और तीन या चार मिनट के लिए बैठ जाएं। तीसरा नेत्र पूर्ण रूप से खुला रहता है। इसलिए, यदि आप उन सभी अनुभवों के बारे में पूछते हैं, तो आपको निश्चित रूप से वे बताते हैं।

थोड़े से अभ्यास से, जब श्वासानुसंधान के माध्यम से छात्रों की ब्र्मांड की प्राण अत्यधिक पाने पर....... जब वे 10 मिनट, 15 मिनट का ध्यान समाप्त होते ही.... वे जो भी खेल खेलते हैं, कैसे शानदार ढंग से वे खेलते हैं, सक्रिय रूप से, उत्साह से, प्रसन्नता से! खेलते हैं तब पढाई भी बहुत अच्छी करते हैं।.... कितने अच्छे एकसंतग्रह बनेंगे। खुद आप गीत गाते हैं... तो आप कितना अच्छा गा रहे हैं। यदि आप कुछ काम करते है तो कितना साफ सुथरा करते हैं। सब ध्यान साधना की महिमा है!

श्री तटवर्ती वीर राघवराव का हिन्दी किताब

1) आत्म शास्त्र ।............... Rs.200/-

2) ध्यान विद्या ।................ Rs.160/-

3) भगवद् गीता का सार ।.... Rs.160/-

4) एक और जन्म ।............ Rs.160/-

5) सत्य मार्ग ।.................. Rs.160/-

6) ‘गैडिंग’ क्यों ध्यान नहीं ?.. Rs.120/-

7) भगवान कौन हैं।............ Rs.120/-

8) कर्म सिद्धांत ।............... Rs.120/-

9) ब्रह्म ज्ञान।..................... Rs.100/-

10) यह जीवन क्यों हैं ?.......... Rs.100/-

For Books Please Contact :

TATAVARTHI VEERA RAGHAVARAO

Tatavarivari Street, BHIMAVARAM-534201.

W.G.Dist., A.P. Ph: 94403 09812

आँखे बंद करना ध्यान नहीं है
मन को बंद करना ही ध्यान हैं

"आँखे बंद करके जो साधानाऐ करते हैं सभी ध्यान नहीं है
मन को बंद करना ही ध्यान हैं"।
जहाँ मन काम नहीं करता उस स्थिति को ध्यान कहते हैं।
इसी को पतंजलि महर्षि "चित्त वृत्ति निरोधः" कहते हैं।
जो गैडिंग कर रहे हैं वे ध्यान नहीं कर रहे हैं।
कारण यह है कि गैडिंग करने वाले मास्टर की बातों को
मन से सुनते ही रहते हैं।
मतलब उनका मन काम करता ही रहता है।
इसलिए गैडिंग ध्यान नही है।
जान लीजिए कि ध्यान का मतलब "श्वास पर ध्यान"
लेकिन बातों पर ध्यान नहीं।
जान लीजिए कि ध्यान का मतलब "श्वास पर ध्यान"
लेकिन बातों पर ध्यान नहीं।
इसलिए पत्रीजी कहते हैं कि तरह-तरह के ध्यान नहीं है ।
बस एक ही ध्यान है वही "श्वास पर ध्यान"

Rs.120/-

\- तटवर्ती वीर राघवराव